بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

ڕێکارە سەلمێندراوەکان بۆ باشترکردنی بڕیار دروستکردنی کارامەیی، زیادکردنی ژیری و زیرەکانەتر بیرکردنەوە

سایمۆن برادلێی

وەرگێڕانی
هەورین حمەأمین



بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

ڕێکارە سەلمێندراوەکان بۆ باشترکردنی بڕیار،
دروستکردنی کارامەیی، زیادکردنی ژیری و زیرەکانەتر بیرکردنەوە!

سایمۆن برادلێی

وەرگێڕانی
هەورین حمەأمین

ناسنامەی کتێب

- ❖ ناوی کتێب: بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە
- ❖ نووسینی: سایمۆن برادلێی
- ❖ وەرگێڕانی: هەورین حمەأمین
- ❖ دیزاین: هونەر عوسمان
- ❖ هەڵەبڕی: سوکنا سەمین
- ❖ قەبارە: ١٣*٢٠سم
- ❖ ژمارەی لاپەڕە: ١٢٣ لاپەڕە
- ❖ نرخ: ٣٥٠٠ دینار
- ❖ نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم/٢٠٢١
- ❖ شوێنی چاپ: ناوەندی سارا- سلێمانی

له بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان،
ژمارەی سپاردن(   )ی ساڵی ٢٠٢٢ی پێدراوە



ناوەندی سارا

بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

سلێمانی_بازاڕی ناوبازاڕ_ نهۆمی دووەم_ بەرامبەر کاسۆمۆڵ

پێشەکی

مێشکت پێکهاتووە لە کۆمپیوتەرێکی نایابی سێ پاوەندی کە ناوەنـــدی فرمـــانکردنە بە لەش و ژیانـــت. بەشـــداری دەکات لە هەموو ئەو بوارانەی بە ئەنجامیان دەگەیەنیت لە ژیانتـــدا وە هەمـــوو کـــردارە فیزیاییەکانـــت (ئەوانەی بە جەستە دەکرێن).

ئەو بیرکـــردنەوەت، هەســـتەکانت، کردارەکانـــت و ڕێکـــارە کۆمەڵایەتییەکانت دیاری دەکات. مێشکت دیاری دەکات کە تـــۆ چ جـــۆرە کەســـێکیت. ڕێکـــی دەخـــات کە تـــۆ چەنـــد زیرەکیـــت، چەنـــد بەڕێـــز یـــان بێڕێزیـــت، چـــۆن بە باشـــی بیـــردەکەیتەوە لە بـــارودۆخێکی ترســـناکدا و چـــۆن ڕەفتـــار دەکەیت لەگەڵ هاوڕێکانت و خێزانەکەت. کار دەکـــاتە ســـەر هەستی ئاسودەیی و چۆنێتی ڕەفتـارکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامـــبەر. بەگشـــتی مێشـــکت بەشـــداری دەکـــات لە هەمـــوو شتیکی ژیانت.

ئەو ئاڵۆزترە لە هەر کۆمپیوتەرێک کە دروست کراوە یان تەنانەت خەیاڵ کراوە. سەد بلیۆن دەمارە خانەی تیدایە، و کۆتـــایی هەر گەیەنـــکە دەمارێـــک بەســـتراوە بە دەمـــارە خـــانەیەکی تـــرەوە. مێشـــکت پەیوەنـــدی و پێکەوەبەســـتنی زیاتری تیدایە لە چاو هەموو ئەستێرەکانی گەردوون. گەر

دەتەوێت ببیت بە باشترین کەس لە کاردا، لە پەیوەندی بەستندا یان تەنانەت لە کاتی بەسەربردنی پشووەکاندا، ئەوا دەتوانیت.
پێویستە بە باشترین شێوە سوود لە کارکردنی مێشکت وەربگریت!
زۆربەمان ڕاهێنانی بەرزکردنەوەی قورسایی، خواردنی تەندروست وە یۆگامان کردووە لە پێناو هێشتنەوەی لەشمان لە بارێکی گونجاو و باشدا، بەڵام ئەی چی دەربارەی مێشکت؟ مێشکت ناوەندی سەرەکی ژیانتە، وە کۆمپیوتەرە جێگیرکراوەکەیە کە یارمەتیت دەدات لە ڕێکخستنی هەموو ئەو بارانەی دێتە ژیانتەوە. دەرفەت ئەو شتەیە ئێمە پشتگوێمان خستووە و هیوا دەخوازین خۆی کاری خۆی بکات بەبێ ئەوەی تۆ کاری تێدا بکەیت.
گرنگ نییە کە تەمەنت چەندە، ڕاهێنانی مێشکی کاریگەری ئەرێنی دەبێت لەسەر مێشکت، هەروەها لە بەرامبەریشدا کاریگەری ئەرێنی دەبێت لەسەر ژیانت. لەگەڵ ئەوەشدا مێشکت پێویستی بەوە هەیە بنچینەییانە تەندروست بێت تا بتوانێت بە پرۆسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا تێبپەڕێت کە بناغەیە بۆ چارەسەری زۆرێک کێشەی بنەڕەتی. ئەو بیرکردنەوە ڕەخنەگرانەیەی کە ڕوون دەکرێتەوە لەم پەرتوکەدا دەورە دراوە بە بنەما ژیرییەکان، بیرکردنەوەی بیرسایی (لۆژیکی)، هەروەها باشترین توانای بڕیاردان.

هەموو ئەمانە داوای بیری هۆشیارانە دەکەن لە مێشکێک کە لە باشترین بار و شێوەدایە.
کەواتە با باسی بکەین کە چۆن دەتوانیت ڕاهێنان بە مێشکت بکەیت و ببیتە بیرمەندێکی ژیر، هەروەها چاککردنەوەی توانای بڕیاردانت.

بەندی یەکەم
تێگەیشتن لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

ئایا گونجاوە گەر بڵێی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ئەوەیە کە بیرکردنەوەی ئاسایی نییەتی؟ باشە، لەوانەیە وا بێت. لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا تۆدەست دەکەیت بە هەڵسەنگاندنی شتێک لەو کاتەدا کە بیستووتە، کە ئەمەش پێش بڕیاردانە لەوەی بڕوای پێ بهێنیت یاخود نا. لە ڕاستیدا ئەوەی دەستی پێدەکەیت سەرەتا شیکردنەوەی هەموو بەشەکانی ئەو پارچەیەیە کە وتراوە پاشان خەملاندنی هەر یەکێکیانە لەو ساتەی کە وتراوە. پاش یەکخستنی هەموو ئەو شتانەی بەدەستت خستوون، هەر شتێک لە مانای مەبەستەکەی دروست بکەیت، هەموو بەستراوە بە دەرەنجامەوە.

بۆ ئەوەی لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا کارامەبیت، پێویستە بزانیت چۆن هەموو پرۆسەکە پێکبهێنیت. ئەم خاڵانەی خوارەوە دەکرێت یارمەتیدەر بن.

. هەوڵێکی بە مەبەست بدە بۆ جیاکردنەوی بیرۆکەکانی ناو دەقی زانیارییەکە کە شیدەکەیتەوە.

. ئەو بیرۆکانەی کە دۆزیونەتەوە بەرامبەر یەکیان دابنێ بۆ هەوڵدان و بینینی ئەوەی پەیوەندی نێوانیان چییە.

. پەیوەنـــدییە گرنگەکـــان بـــدۆزەرەوە، لە هەریەک لە بیرۆکەکانت گەر هەیە.
. ئەو مشـتومڕانە هەڵبژێرە کە بەشـدارن لەو بـارەی کە تۆ هەڵی دەسەنگێنیت و ببینە کە چەن بەهێز یان لاوازن.
. دوای هەڵســـــــەنگاندنی ئەو مشـــــــــتومڕانەی کە دەیدۆزیتەوە، مشتومڕی تایبەت بە خۆت دروست بکە بۆ دەرخستنی ئەوەی چەند لەو بیرۆکانە پێشکەش کراون کە ئەوبیرۆکـانەن تـۆ هاوڕایـت لەگەڵیـان و کـام مشـتومڕانە دژی ڕای تۆن.
. دەستنیشـان کردنـی هەر نـاکۆکییەکی نـاو دەقەکە یـان مشتومڕەکە لە ماوەی شیکردنەوەکەدا. هەروەها پێویستە بە ئاگـــا بیـــت بەرامـــبەر هەر هەڵەیەکـــی دیـــار کە لە مشتومڕەکەدا کراوە.
. بیـر لەو چارەسـەرانە بـکەرەوە کە توانـای چـاککردنی هەر کەم و کورتییەکی هەیە کە دۆزیوتەتەوە.
. هەروەک ئەوەی کە شـــــیکردنەوەکانت دەکەیــــت و مشـــتومڕە دژەکەت دروســت دەکەیــت، پێویستیشـــە بەهــا کەسییەکانت بمێنێتەوە لە ناو یاریەکەدا.
شـتێکی گرنـگ کە لەم سـاتەدا پێویســتە بووترێـت وەک بیرمەنـــدێکی ڕەخنەگـــر ئەوەیە کە تـــۆ تەنهـــا دەتوانیـــت مشـــــتومڕ بکەیـــت لە خـــاڵێکی هۆشـــیاریدا. پێویســـــتە مشـــــتومڕەکەت لە نـــاو ئەو کەســـانەدا دیـــار بیـــت کە

زانیارییەکانیان نا ڕۆشنبیرانەیە یان هەوڵ دەدەن هەر لە سەرەتاوە پشت بە قەبڵاندن ببەستن. لەبەر ئەم هۆکارە پێویستە بەڵگەکانت ڕاست بن.
سەرەڕای ئەوەش پێویستت بە بیرکردنەوەیەکی تا ڕادەیەک ڕوون هەیە دەربارەی زنجیرەی ڕووداوەکان و هەتا ڕێکخستنی بەڵگەکانی کە هەتە بە شێوەیەکی بیرسایی. بیرمەندێکی ڕەخنەگر، لەبەر ئەوەی خاوەنی جەوتەیەکی نایابی پڕ زانیارییە بۆ دەربڕینی، هەروەها لێهاتوویی بۆ شیکردنەوەی کێشەکان وتێگەیشتن لە زانیارییەکان. گرنگییەکی گەورەتری بیرمەندی ڕەخنەگر توانای دانانی ڕاستییەکانە لە شوێنی گونجاوی خۆیاندا. بەو شێوەیە کارەکەت دەبێتە ئامڕازێک تا بەکار بهێندرێت. بۆ هۆکاری گەورەتر یان باشتر.

چیت دەست دەکەوێت بە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە؟

. تیشک خستنەسەر هەر مشتومڕێکی بێ بنچینە کە دەتوانیت تێبینی بکەیت.

. تیشک خستنە سەر هەر جۆرە هەڵەیەک کە لە گفتوگۆی پێشکەشکراودا هەیە.

. ناساندن یان بەهێزکردنی هۆکاری بابەت.

. بەهێزکردنی ئەو مشتومڕە باشانەی کە هەیە بە زیرەکی و بیرسایی خۆت.

. پێشنیار کردنی ئەرێنی بۆ ئەو ئەرکانەی کە بنیاتنەرن.
. پێشنیار کردنی باشتر کردنی ئەو بیردۆزانەی بەکار دەهێندرێن.
. باشتر کردنی پرۆسەکانی کارکردن.
. باشتر کردن و بەهێز کردنی بنەماکان.

بە کورتی، بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەسوودە لە هەر کات و شوێنێک کە زانیاری و توانای شیکردنەوەی بابەتەکان پێویست بێت.

ڕەخنەگران دەڵێن، بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە کۆسپە بەرامبەر داهێنەری- ڕاستە یان هەڵەیە؟

ئەگەر تۆ باوەڕت بەم بۆچوونە هەبێت، ئەوا تۆ وای دادەنێیت کەسە داهێنەرەکان بە شێوەیەکی بنچینەیی نا عەقڵانین و بەڵێ... زۆر سەرنج ڕاکێشە. بەڵام ئەمە دوورە لەو ڕاستییەوە. کەسانی داهێنەر بە ڕادەیەکی زۆر بە ئاگان. و زۆربەی کات ڕەخنەگرن و بێ ئاگا نین وەک ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە، بەڵام ئەگەریشی هەیە خۆویست بن. پێت وایە چۆن کارەکانیان بەرەو پێش بردووە ئەگەر لەسەر بنەمای بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە نەبێت.

بە کورتی، بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ڕێگەت لێ ناگرێت لە بوون بە داهێنەر. لە ڕاستیدا زۆربەی کات لە 'بیرکردنەوە لە دەرەوەی سندوقەکە' تێناگەیت هەتا لە ناوەوە و

دەرەوەی وەڵامە سادەکە تێنەگەیت. هەموو کات پاش دانیشتنێکی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دەتوانیت ببینیت وەڵامەکە چییە لە 'دەرەوەی سندوقەکە'، لەبەرئەوەی لەوانەیە ڕێگاکانی تر کە دەیگرنەوە لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ماندووکەر بن.

بەگشتی ئەمانە سوودە سەرەکییەکانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانەیە:

شێوازی بیرکردنەوەت بە وروژم دەکات

ئەگەر بپرسیت بۆچی وروژمی شێوازی بیرکردنەوە گرنگە، وای دابنێ کۆمەڵێک زانیاری لە دەست کۆمەڵێک کەسدایە. بەپێی توانای بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەت و بەهاکانیشت، هەموو ئەو کەسانە دەکرێت بە مشتومڕی جیاوازەوە بێن. ئەمەیە کە ڕوودەدات لە بوارێکی یاساییدا کە بنچینەی مشتومڕەکان هەمیشە پێکهاتە و دەستورە باوەکانن، کە شارەزایان بە بۆچوونە یاساییە جیاوازەکان کۆتاییان پێدەهێنن. وە بیرکردنەوە ڕەخنەییەکەیان بە ناساندنی کەسێک کۆتایی پێ دەهێنن، بە سەرکەوتووی یان بە پێچەوانەوە. هەر گۆشەنیگایەک بەندە لەسەر هەمان ڕاستی. هەرچەندە هەرکەسێک بیرکردنەوەی ڕخنەگرانە بەکار بهێنێت بۆ بەهێزکردنی بابەتەکەی دەبێت بگەڕێت بەدوای هەموو لایەکی زانیارییەکە لە ڕێگەی

گۆشـەنیگای خـۆیەوە، و پیشـانی بـدات بـۆ پاڵپشـتی لە ئامانجەکەی.
بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە وەک ئاماژەی پێکراوە، مەبەست لێی ئەوەیە کە ئامـانجێکی بەرزتـر بەدەست بهێنـین. لەبەر ئەم هۆکـارە، لە هەمـوو بوارەکـانی ژیانـدا بەسـوودە. وانەکـانی فێـرگە لەسـەر بنەمـای بیرکـردنەوەی ڕەخنەیـی چـاک دەکـرێنەوە، بەرهەمـی توێژینەوەکـان لەسـەر هەمـان بنەما بڵاو دەکرێنەوە و بەم شێوەیە و زۆر بابەتی تریش.

ناوەندێکە بۆ گەشەسەندنی زانستی ئابوری جیهانی

ئەمە لە بنچیـنەدا مانـای ئەوەیە کە تـۆ پێویسـتت بە بیرکردنەوەیەکـی ڕەخنەیـیە بـۆ ئەوەی بتوانیـت داتـا و زانیـاری بەردەسـت بەباشـی بەکـار بهێنیـت. زانیـاری چـاکنەکراو بەبـێ سـوود وەرگـرتن لە بیرکـردنەوەی ڕەخنەگرانە بێسوودە و هەندێک کاتیش مەترسیدارە، بۆیە ئێمە پێویستمان بەو کەسـانە هەیە کە دەتـوانن زانیـاری بەردەسـت لە دەقـی گونجـاودا شـیبکەنەوە و بە بەسوودییەوە ئەو زانیاریانە بەکار بهێنن. لە ڕاستیدا ئەمە هۆکاری ئەو لایەنە سیاسیانەیە کە تەنکی بیرکـردنەوەی مەزنیان هەیە و بەسەرکەوتوویی کۆتایی پێ دەهێنن. ئەو دامەزراوانەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بە بەنرخ دا دەنێن

دەتوانن لە ئاستێکی سەرسوڕهێنەری بەبازاڕ کردنی جیهاندا بن.
هەروەها پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکەیت لەگەڵ هەرشتێک هاتیت هیچ سنورێکی جوگرافی نییە لەم سەردەمەی تەکنەلۆژیای زانیارییەدا. بە خۆشحاڵییەوە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەش ئەوەندە فراوانە بۆ ڕەچاوکردنی ئەو شێوازەی کە دۆزینەوەکانت بگەیەنێت بە لەبەرچاو گرتنی گونجاوی کات و هەستیاری بازاڕکردنە شاراوەکان.

یارمەتی بەرەوپێشبردنی گفتوگۆ کردن دەدات

چی دەکەیت لە گفتوگۆ کردندا؟ باشە، زانیاری بەدەست دەخەیت. ڕاستییەکان...؟ نەخێر، تەنها ڕاستییەکان نییە- شیکردنەوە و هەڵسەنگاندنی ڕاستییەکانیشە. لە ڕاستیدا لەو زانیاریانە پێکهاتووە کە تەنها شیکردنەوە و هەڵسەنگاندنیان بۆ نەکراوە، هەروەها دەتوانرێت ڕێکبخرێتەوە بە شێوازێکی بیرسایی بۆ گێڕانەوەی چیرۆکێک یان دروست کردنی وێنایەکی تایبەت. کەواتە بەڕاستی پێویستت بەوەیە کە بتوانیت ڕەخنەییانە بیر بکەیتەوە گەر بیرۆکەکانت پیشان بدەیت لە ڕێگایەکی کاریگەر تا ئەوانی تر بتوانن پەسەندی بکەن.

هانی داهێنەری دەدات و بەرەو پێشی دەبات

بیر لە شێوازێک بکەرەوە تۆ پێویست دەکات ڕازی ببیت کە کێشـــــەیەکت بە بیرکـــــردنەوەی ڕەخنەگـــــرانە هەڵســـەنگاندووە. زۆر جـــار شـــیکردنەوەی زانیـــاری بەردەست پێویستی بە هەوڵە لە چوارچێوەی جیاوازدا- کە هەمووی لە مێشکی خۆتدایە- مەزەندە بکە هەریەک لەو سیناریۆیانە چەند بە کارن و زوو دەگەنە ئەنجام. و لە کۆتاییـــدا تـــۆ دەگەیەنێـــتە دەرەنجـــامەکەت، هەنـــدێک بیرۆکەت پشتگوێ خست، ئەوانی ترت دەستکاری کرد و بە تەواوی هەڵـــت گـــرتن. ئـــایە ئەو شـــێوازە بانگەشـــەی مێشکێکی داهێنەرانە ناکات؟

هانی ڕەتدانەوەی کەسی دەکات و بەرەو پێشی دەبات

چۆن بڕیار دەدەیت چیت بۆ گونجاوە لەسەر زەوی کاتێک هەڵبژاردەی زۆرت لەبەردەستدایە؟ ئاشکرایە تۆ دەتەوێت ژیانت مانادار بێت، بۆیە زۆر جار خۆت دەدۆزیتەوە کە ڕەتدانەوەت هەبێت لەســەر بەهاکانت و هەڵبژاردنی ئەو شتانەی کە دەتوانیت پاساوی پێ بهێنیتەوە بۆ خۆت. بەپێـــی ئەمە بێـــت، ئایـــا تـــۆ ئێســـتا لەســـەر ڕێچـــکەی ڕەتدانەوەی کەسی نیت؟

بنچینەکانی گەشەسەندنی زانستی دەستەبەر دەکات

زانست ئەو بەشەیە کە بەدوای ئەنجامی ورد دا دەگەڕێت لەسەر بنەمای ڕاستییە دیاری کراوەکان کە لەناو پێکهاتەکاندا بە ڕوونی هەڵدەسەنگێندرێت بۆ نموونە، بۆ دامەزراندنی هاوکێشەیەکی کرداری باوەڕ پێکراو لە زانستدا، پێویستە ڕەخنەگرانە بیر بکەیتەوە بە لەبەرچاو گرتنی ئەوەی تێبینییەکانت چییە و چۆن هەر ڕستەیەک پەیوەندی بە ئەوانی ترەوە هەیە. تەنانەت کاتێک دێتە سەر ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان و هەروەها پوختە کردنیان، پرۆسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بنچینەیە بۆ هەموو ئەو ئەنجامانەی کە لەو زانیاریانەوە وەردەگیرێت.

لە ڕاستیدا زاناکان بە تەواوی وەک بیردۆزەکان لکاون بە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەوە. ئەوان ڕەچاوی ڕاستییەکان ناکەن، بەڵکو ڕەچاوی بارو دۆخ و هەموو پێوەرەکانی تر دەکەن کە بەشدارن لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانیاندا.

وەک بنچینەی دیموکراسی خزمەت دەکات

ئایا ئەم پێشنیارە لە بەدوور دەچێت؟ باش، وانییە. بیربکەرەوە کە چەند قایل کردن لە کاتی هەڵمەتی سیاسییدا ڕوودەدات و تەنانەت دواتر کە سیاسەتمەدارەکان دەیانەوێت ڕێگای خۆیان هەبێت؟ ئەگەر تۆ لە بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەییدا سەرنەکەوتیت،

لەوانەیە کۆتایی بە پشتگیری کاندیدەکان بهێنێت کە بەهای جیاوازیان هەیە لەلایەن تۆوە، و تەنانەت مەترسی پشتگیری هەڵی سیاسیت لەسەرە لە پێش چاوی سەرکردەکان.

هەروەها یارمەتی خەڵکی دەدات کە بە رەخنەییەوە سەیری کێشە کۆمەڵایەتییە گرنگەکان بکەن و مێشکیان پەرە پێبدەن وەک چۆن هەڵبژێرن بەبێ هیچ ستەم و رەگەز پەرستییەک.

بەندی دووەم
زانیاریی مێژووی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

دەسەڵات و دابونەریت وەک لەلایەن سوقراتەوە دانراوە گفتوگۆی قورسی نێوان ئەندامانی کۆمەڵگا، زۆر جار کۆمەڵگا بە بێ کۆتایی بێمانایی دەمێنێتەوە. هەموو کەسێک خاڵێکی جیاوازی هەیە و هەموو کەسێک بیسەرێکی دەوێت. ئایا ئەم کەم و کوڕییە بنەڕەتییە لە هەموو زەمانەکان و پرۆسەکانی فێربووندا هەیە؟ یان ئایا ئەوەیە کە ئەم ناتەواوییە هەڵبەستراوێکی کلتورییە کە خەڵکی بۆ هەمیشە دەیگرنە بەر.
ئەم ڕووە خوارەی کۆمەڵگا شێوازێکی یەکگرتوویی هەیە کە سوقرات بەکاری هێناوە (ئایا مەبەستت ئەوەیە لەوکاتەوە لەگەڵیدا بووە؟)، بۆ ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە و شیکردنەوەی ئەو هەڵانەی لە پشت قسەی بەتاڵەوە شاردراونەتەوە. باوەڕە هەڵەکان زۆر جار سەلماندنیان بۆ سەر خۆیانە و مشتومڕەکان کە بەبێبنەمای زۆر ڕوون پێکدێن وا دەردەکەون داواکاری ڕۆژەکە بن. پێویست ناکات بڵێین هیچ ئاراستەیەکی دیاریکراو بۆ مشتومڕ و مەبەستی بابەتەکە نییە کە وەک ئاوی قوڕاو ڕوونیان تێدابێت. دەرەنجامی ئەم هەموو شیکردنەوەیە ئەوە بوو

کە سوقرات بە ڕوونی دایمەزراند کە دەڵێت، سوودی نییە پشت ببەستیت بە 'دەسەڵات' بۆ هۆشیاری تەواو یان زانیاری پشت پێبەستراو. لە ڕێگەی خستنە ڕوویەکەوە کۆی ئەو سەرلێشێواوی و ڕەفتارە نا بیرساییانەی ئاشکراکرد لەلایەن کەسێکەوە دەخرێتە ڕوو کە پێگەیەکی بەرزی هەیە لە ناو کۆمەڵگە.

بۆ ئەوەی بیرۆکەیەک بکەیتە نێو بیرکردنەوەکانمان وەک باوەڕێک، ڕێگاکەی بەردەمت ئەمەیە-سوقرات دەڵێت لێکۆڵینەوەیەکی قوڵ لەگەڵ پرسیاری ڕوونکەرەوە لەسەر بابەتەکە ئەنجام بدات. ئەو سووربوو لەسەر وەلانانەوەی ئەو بیرۆکانەی کە ڕوونکردنەوەی بیرساییان پێ نەدرابوو، هەرچەندە ئەوان زۆر یارمەتیدەر بوون بۆ خولیا و ویستەکانی خەڵک یان خزمەتکردنی ئەو کەسانەی کە بەدوای ڕێگەیەکدا دەگەڕێن بۆ پێشەوە. خەڵکی شێوازێکی خۆویستی نەخوازراویان هەیە کە وایلێکردوون هەڵبژاردنێکی هەڵە ئەنجام بدەن.

لە کاتی شیکردنەوەدا، ئەو پێکهاتە تەواوەکانی بیرۆکەی دەربڕین و ئەو کردارانەی لەگەڵیاندایە دەریدەخست. بەو هۆیەوە پرسیارکردنی سوقراتی دەبێتە بنچینە بۆ بنەمای بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە. کەسێک پێویستی بە خوێندنەوەی چەمکە بنەڕەتییەکان هەبێت، هەنگاو بە هەنگاو، دەبێت ئەو گریمانانە لەبەرچاو بگرێت کە بەکار

هــاتوون و چــۆن بیــرۆکەکە شــێوە و بنەمــای خــۆیی وەرگرتــووە. لە ڕێــگەی پرســیاری ســوقراتییەوە ئــێمە لە پێویستی گونجانی بیرسایی تێدەگەین بۆ ئەوەی بگەین بە ڕوونی.

دواتــر لە ڕێــگە مێــژووییەکەی بیرکــردنەوەی ڕەخنەگــرانە جێگرەوەکــانی ئەفلاتــوون و ئەرســتۆ هــاتن. هەمــوو ئەو گومانبەرە یۆنانیانە هێلیان بە ژێر ئەو ڕاستیانەدا هێنا کە هەموو شتەکان جیاواز بوون لە بۆچوونەکانی ئەوان. بە ڕێــکەوت ئەفلاتــوون تۆمــاری ووتەکــانی ســـوقراتی هێشــتبویەوە، بــۆیە ئەو زۆری لەو بــارەیەوە دەزانــی. بەم شــێوەیە نەریتــی یۆنــانی یــارمەتی دا لە دامەزرانــدنی بنــاغەیەک بــۆ گەڕان بەدوای شــێوازی بیرکــردنەوە کە هێشــــتا گشــتگیرە. وەلامــــی مشــــتومڕەکان دەداتەوە، و یــارمەتی پەیڕەوکــاری بیرکــردنەوە دەدات. پاشــان مــرۆڤ دەتوانێــت ڕاســتییە قوڵترەکــان ببینێــت و بە تێڕوانینــی ڕوکەش هەڵنەخەڵەتێت. پێویستە مرۆڤ قوڵتر بیربکاتەوە و چۆک دانەدات بە یەکەم تێڕوانین.

سیستەمی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

کــارپێکردنی بیرکــردنەوەی ڕەخنەیــی بەهــۆی کــار و فێرکردنــی نوســەران فەیلەســوفە بەڕێزەکــانەوە وە لە سەردەمی تاریکیدا درێژەی پێدراوە. لە نێوانیاندا قەشە

تۆماس ئەکواینەس بوو. کارەکەی 'سومما ثیۆلۆجیکا' بوو کاریگەرییەکی قوڵی لەسەر ئەدەبیات و فەلسەفەی ڕۆژئاوادا هەبوو. لەگەڵ بەدواکەوتنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، ئەم شاکارە وانە بە وانەی کەنیسەکانی بەرەو پێش برد و بە وردی شرۆڤەی هەموو خاڵەکانی ئاییناسی مەسیحی دەکات. بەدوای بازنەیەک کەوتووە لە مەبەستی مرۆڤ، واتا مەسیح، و پاشان دەچێتە هەنگاوی دواتر، کە نهێنییە پیرۆزەکانن، لەوێوە دەگاتە خودا، کەواتە بە بوونی خودا دروستبوونی مرۆڤ ڕوون دەکاتەوە.

مرۆڤەکانی ئەو ڕۆژانە (و تەنانەت ئەمڕۆش) پەیڕەوی 'پێنج ڕێگا' دەکەن کە لە کتێبەکەدا دانراوە. ئەمە جگە لە مشتومڕەکانی پێشەوە و سەلماندنی بوونی خودا. هەرچۆنێک بێت، بە بەراورد لەگەڵ کارەکانی تر ئەم بەشە تەنها پێنج لاپەڕە وەردەگرێت. کتێبەکە هەمووی ۳۵۰۰ لاپەڕەیە. زۆر سەرچاوە هەیە بۆ ئەو کەسانەی کۆمەڵگا کە ڕێزیان لە ڕۆژانی ئەکواینەس گرتووە.

لەسەرەوەی لاپەڕەکە ئەرستۆمان هەیە، فەیلەسوفەکە. خەڵک لێکۆڵینەوەیان لە کرداری ئاینی و تێبینیەکانی کرد بە سیستەمێکی وردی بیرسایی کە پێی بەناوبانگ بووە. ئەم فەیلەسوفە چەندین تەکنیکی پێناسەکرد کە خزمەتی یارمەتیدانی شیکردنەوەکەی کردووە. شانبەشانی کارەکانی ئەرستۆ بڵاوکراوەی ئەو لێدوانانە هەن کە ئیبن

ڕەشید لەسەر فەیلەسوفەکان داویەتی. ئیبن ڕەشید بە شلۆڤەکار ناوبانگی دەرکرد. ئەرستۆ زۆر جار لە کارەکانیدا دەربارەی ئیبن ڕەشید وەک (ابینا) دەنوسێت. کەسانێکی تر کە لە سوممامەدا ئاماژەیان پێ کراوە، پیتەر لۆمبارد، مامۆستاکەی ڕابی موسا، ئۆگۆستینی هیپۆی ئایینناس و دیۆنیسوس وەک شاگردی قشە پاوڵ. فێرکردنەکانی ئەرستۆ نیشانی دا کە بیرمەندە ڕەخنەگرەکان کوێرانە دژی باوەڕێکی دامەزراو نین. ئەوان تەنها ئەو باوەڕانەیان لادا کە بناغەیەکی گونجاویان نەبوو.

بەڕێز فرانسین باکۆن و بەرەو پێشچوونی فێربوون

بەڕێز فرانسیس باکۆن لەو ماوەیەدا لە ئینگلتەرا ژیاوە. کتێبەکەی بە ناوی 'بەرەوپێشچوونی فێربوون' هانی خوێندنیدا بۆ ئەوەی خوێندنی ئەزموونی لە جیهاندا ئەنجام بدەن. لە کاتی گەڕان بەدوای زانست و زانیاریدا، خەڵکی مێشکیان بە شێوازێکی هەڵە بەکار دەهێنن. ئەو لە پێویستی بەکارهێنانی پرۆسەکان بۆ کۆکردنەوەی زانیارییەکان تێکەیشتبوو (گەڕان لە گۆگڵ) کە بناغەی زانست لە ئەمڕۆدا پیکدەهێنن. وازی لە ئامێرەکانی خۆیان هێنا، خەڵکی لایەنگری نیشاندەدەن بۆ خراپ بوون. ئەوان خوی خراپ کۆ دەکەنەوە. بیرکردنەوەکانیان بۆگەن دەبن

و دووریـان دەخەنەوە لە ڕاستی. ئەو ئەم بیرکـردنەوانەی بە 'بتەکـان' نـاو دەبـرد، وە ئەمەش بنچینەی بـابەتەکە پێکدەهێنێت بۆ ڕوونکردنەوەکانی وەلادانانە جیاوازەکان لە بیرکردنەوەدا.

. بتەکانی هۆز: ئەو نمونانە دەبینیت کە مێشکت خیانەت لە باوەڕەکانت دەکات.

. بتەکانی خوێندنگە: مرۆڤ بە شێوازێکی بیرکردنەوەی نا زانستیانە پێشدەکەوێت ئەگەر ڕێنماییەکان لاواز بن یان پەیڕەوی یاسای کوێرانە بکەن.

. بتەکانی بـازاڕ: ئەمە سەرچاوەی بەکارهێنـانی وشـەی هەڵەی خۆمانە، تەنها لەبەر ئەوەی گونجاون.

. بتەکانی شانۆ: ئەمە کاتێک ڕوو دەدات کە خەڵکی بەبێ بیرکردنەوە بەهۆی نەریتەوە کردارەکانیان دەکەن.

وادابنـێ خەڵکـی کتێبێکـی زۆر مـۆدێرنن لەبەر ئەوەی بیرۆکەکـانی ئەمـڕۆ کە ئـێمە بەکـاری دەهێنـین دەگوازرێتەوە. ئەم کتێبە کە ڕوونی دەکاتەوە و مێشک بە بـێ پشـتیوانی لە کەسـانی دیـکەی کۆمەڵگـاوە ناتوانێـت بـوونی هەبێـت، پێشـخەری هەمـوو دەقەکـانە لەسـەر بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە.

بنەماکانی دیکارت بۆ شێوازەکانی گومان

دوای پێنج دەیەی تر لە فەڕەنسا هەستانەوەی فەیلەسوفێکی تر بە ناوی دیکارت دەبینین. ناوەڕۆکە سەرەکییەکەی بۆ ڕوونکردنەوە بوو بە ووردی. خەڵکی ووتە بەناوبانگەکانی دەناسنەوە، 'پێموایە لەبەر ئەوەی کە ئەمە منم' قسەی دەربارەی کردووە، مشتومڕی لەسەر کردووە.

لە ڕووی زانسییەوە وا دەردەکەوێت، توانایەکی بیرکاری باشی هەبووبێت. کارەکەی لە فیزیادا لەوانەیە بۆ زۆرێک ئاشنا بێت: شکان. ئەو بە کتێبەکەی ناسراوە، 'بیرکردنەوە لە فەلسەفەی یەکەم' ئەو ڕوونی دەکاتەوە کە مرۆڤ تەنها دەتوانێت لە بوونی خۆی. کارەکەی ئەو ڕەوتە ئیپیستمۆلۆژییەی دامەزراند (بریتییە لە لێکۆڵینەوە لەوەی کە باوەڕە پاساودارەکان لە بۆچوون جیا دەکاتەو) کە ماوەی ٣٠٠ ساڵە درێژەی کێشاوە.

مێشک پێویستی بە گونجاندنێکی سیستماتیک بوو بۆ ئەوەی بتوانێت بە ڕوونی و تەواو بیر بکاتەوە. کتێبەکەی بە ناوی 'یاساکان بۆ ئاراستەی مێشک' زۆر نزیکە لە سوممەوە. ڕێبازەکەی ئەوە بوو کە بیر لە بنچینە دەنگییەکان بکاتەوە کە لە هەموو لایەکەوە بیریان لێ کراوەتەوە، ئەم شێوازە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەیە لەسەر بنەمای شێوازەکانی گومانە، ئەو دەیویست

تــاقیکردنەوە و پرســیارکردن بــۆ هەمــوو بەشــەکانی بیرکردنەوە بکات.
بە پێچەوانەی هەموو بیرکردنەوەیەکی ئاسایی کە هەموو شتێک لە ئەستۆ دەگرێت و هیچ پرسیار ناکات، دیکارت حەزی دەکرد بەردەوامبێت لە پرسیارکردن لە باوەڕەکان لەگەڵ دیوارێـک لە گومــان. باوەڕەکــان لە هەســتەکانەوە وەرگیراون، زۆر کات هەڵخەڵەتێنەرن. سەیرکردنی دارێک لە ئــاودا، لەوانەیە کەســێک وا گومــان بەرێــت دارەکە چەماوەتەوە. ئەمەش فریوخواردنێکی بینین بوو.
بۆ دیکارت، توانای بیرکردنەوە و مێشک کە لە ژێر باری بیرکــردنەوەی ڕەخنەییــدایە، بنەمــای هەبــوونی هەبــووە. کــردنەوەی دەروازەکــانی زانســت بــۆ پرســیار کردنــی زانستیانە، ئەو دەیویست خەڵکی زانیاری بیرکاری بەکار بهێــنن لەگەڵ شــیکردنەوەی تێــروانین و بەکارهێنــانی ئەندازەیی. ئەزمــوونی هەستپێکراو پێویستە بە باوەڕەوە جیاواز بێت بۆ داڕشتنی بۆچوونێک.
هێز بۆ هۆکار و بڕیاری ئەو شێوازەی کە جیهان کاری پێ دەکـرد لە ژێـرییەوە هـاتووە. دیکـارت بەم شـێوەیە بە بیرکــردنەوەی ڕەخنەگــرانە دامەزرا، کە کەســێک لەوانەیە زانیــاری پەیــدا بکــات کە بنچینەیــیە زانســتییەکانی هەیە، ئەوەشــی خســتە ڕوو کە ئەم زانســتە مــاددییە دەتوانێت بنەمایەکی بیرکاریانەی هەبێت.

بەندی سێیەم
ئەو بیرمەندانەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەیان لە سەردەمی خۆیاندا جێبەجێ کردووە

یوتۆپیا، دامەزراوەیەکی نوێ (شارێک خراپەی تێدا نەکرێت وەک بەهەشت وابێت، خەیاڵییە)

دامودەزگاکان و سیستەمی کۆمەڵایەتی پێویستی بە پەیڕەوکردنێکی ڕێکوپێک هەیە. بەڕێز تۆماس مۆر یەکێک بوو لەو کەسانەی لە پشتی پاڵنەرەکانی ڕێنێنسانس و دوای ڕێنێنسانسیش هەبوون کە ڕێگای نوێیان کردەوە بۆ بیرکردنەوەی زانستیانە. ئەمەش لە ژیانی کۆمەڵایەتی ئەو سەردەمەدا ڕەنگ دەداتەوە. بە ڕێگەیەکی چاکسازیانە بەو شێوەیەی کە خەڵکی بیریان لێ دەکردەوە. و ئەمەش بووە هۆی پرۆسەی دیموکراسی. هەموو ڕوویەکی جیهان بابەتی گفتوگۆ و ڕەخنە بوو.

سەرهەڵدانی ماکیاڤێلیانیز

لە ئیتاڵیا، ئێمە سەرهەڵدانی ئەستێرەیەکی تر و باوکی زانستی سیاسی مۆدێرن دەبینین، نیکۆلۆ ماکیاڤێلی، کاربەدەستێکی پلە بەرزی سەربازی و دیبلۆماسزان بووە. لە هەمان کاتدا نوسەریش بووە. ماکیاڤێلیانیزم

زاراوەیەکی نەرێنییە کە بەکاردێت بۆ پێناساندنی فەرمانڕەوایی دیکتاتۆری سەرکردە سیاسییە گەندەڵەکان. نیکۆلۆ فیلی سیاسی و ڕێخەری خراپی دەستنیشان کرد لەگەڵ کوشتنی ڕکابەرەکان. ڕەفتاری بێ ڕەوشتی و ناپاکی بۆ ئەو ئامرازێک بوو بۆ گەیشتن بە ئازادی سیاسی.
کتێبێکی نوسیوە بە ناوی 'میر'، کە تێیدا کەسێک لەسەر بەرپرسیارێتی شازادەیەکی نوێ دەخوێنێتەوە. دەبێت هاوسەنگی دەسەلاتەکان بکات بە شێوەیەکی پێویست بۆ دانانی پێکهاتە سیاسییەکەی. فشار بکاتە سەر پێویستییەکان تا بەشێوەیەکی بێ ڕەوشتانە ڕەفتار بکات و بە زەبری هێز بەسەر ئۆپۆزسیۆندا زاڵ بێت. کڵێسای مەسیحی بە شێوەیەکی سروشتی کتێبەکەی قەدەغە کرد. وتارەکانی ماکیاڤێلی لەسەر لیڤی چەندین بنەما نیشان دەدات کە پەیوەندی بە کۆنت ڕۆم و چەندین داهێنانی هاوچەرخەوە هەیە.
فراوان دەبێتە سەر پشکنین و هاوسەنگی لە ناو کۆماردا. ئەم چەمکە بەکار دێت لە کایە سیاسیەکاندا تەنانەت تا ئەمڕۆش. لە وتارەکاندا خوێندومانەتەوە کە ژیانی هاوڵاتییەکی تایبەت لە پاشا ژیانی باشترە. ئاماژە بەوە دەکات کە چۆن هەوڵە دەستورییە نا پێویستەکان لە هەر کۆمارێکدا ماونەتەوە. چەندین کاری تری سیاسی، خەیاڵی

و کۆمیدی تری نوسیوە لە ڕوانگەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەوە. بە گشتی توانج لێدەرەکان کار دەکەن لەسەر ئاستی ناوەڕۆکی فەلسەفەیی لە کارەکەدا. دواتر بەردەوام دەبن تا بڵێن کە چۆن ڕێبازەکە نوێکاری بوو یان چەند نەریتی بوو.
لەوانەیە ماکیافێلی بە تێپەڕبوونی کات بۆچونەکانی گۆڕیبێت بەڵام زۆرێک لە لێکۆڵەران لەو ڕوانگەیەوە بوون کە پەیوەست بوون خاڵی بەهێزی ئەو نەبووە بە ڕەخنەییەوە، ئەمە خوێنەر وەک خۆی لێدەکات یان لەگەڵی ناکۆکی دەکات. هەرچەندە کۆمەڵەیەکی کەم هەن کە دەڵێن بەهێزی و پەیوەست بوونی بە مەبەست هەیە لە هەموو جیهانی ماکیافێلیدا.

کۆمەڵێک بیرمەند و نوسەری ناسراوی تر

بیرمەندە داهێنەرەکان بریتین لە ڤۆڵتێر، بەڕێز ئیسحاق نیوتن، هۆبز و بۆیل. ئەوان لە چەندین سەدەی جیاوازدا ژیاون بەڵام پشتگیری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەیان کردووە. دەیانویست هۆکاری ساختە ببێتە بەشێک بۆ نزیک بوونەوە لە بیرکردنەوە، بەتایبەتی کاتی مامەڵە کردنی لەگەڵ ڕژێمە زانستییەکان. لێرەدا ئێمە تیبینی ئەوە دەکەین کە چۆن هۆبز و لۆک لە ئینگلتەرا هاوتاییەک نیشان دەدەن لە بیرکردنەوەیان دەربارەی ماکیافێلی.

ڕەوتــی بیرکــردنەوەی زاڵ فەرمــانڕەوایی شــێوازەکانی بیرکردنەوەیـانی نەکـرد. لە جیـاتی ئەوە بەدوای شـتی نـا ئاســاییدا دەگەڕان لە بیرکــردنەوەی ڕەخنەگــرانەدا بــۆ دۆزینەوەی ڕێگا نوێیەکان کە لەوانەیە شتێ زیاتری لێوە فێر ببن شتە ئاساییەکان لە ڕوانگەی خۆیانەوە پێویستیان بە بیرسایی نییە بە تەواوی. لۆک بەند بوو بە ڕێبازەکەی خـۆیەوە بـۆ کێشــەکانی ژیـانی ڕۆژانەی لەســەر هەستە باوەکـان. ڕێبـازەکەی بنـاغەی تیـۆری بـۆ پێناســەکردنی بنەماکـانی مـافی مرۆڤمـان پێ دەبەخشـێت. ئەمەش بووە هۆی گفتوگۆکردن لەسەر بەرپرسیاریتییەکانی حوکمەت و کارلێک کردن لەگەڵ هاوڵاتیان لە ئاستێکی ڕەخنەییدا.

بەشداریکردنی بۆیل و نیوتن

پێشــەنگەکان لە بـواری زانسـتدا ڕۆبەرت بۆیـڵ و ئیســحاق نیـوتنن. مەشـقیان لەسـەر هۆکـاری ڕەخنەیـی کردووە لە ژیـانی ڕۆژانەیانـدا، ئەمەش ئـازادییەکی ڕۆشـنبیرانەی بـۆ دەســتەبەر کردبــوون کە بــۆ کــارکردن لەگەڵ زانسـتدا پێویســتیان بــوو. بۆیــڵ لە ڕەخنەکانیــدا دەربــارەی ئەو کیمیازانــانەی کە پــێش خــۆی ژیــاون قســەی کــردووە، بەتـایبەتی لە کـارەکەی بە نـاوی 'کیمیـای گومـان'. خەڵکی بۆیلیان بە باوکی کیمیا ناو دەبرد بەهۆی گریمانەکانییەوە کە هەمـووی دەربـارەی گەردیلە بـووە. ئەو دەریخسـت کە

پیکدادانی زنجیرەکانی گەردیلە ماددە بەرهەم دەهێنێت. بەهۆی بەرەوپێشچوونەکانی بۆیل لە بیرکردنەوەدا، سەربەخۆ بوو لە بیرکردنەوەی بەرامبەر بابەتە دڵخوازەکەی، زانست. هەر بۆیە تیۆری چوار توخمەکەی ئەرستۆی ڕەتکردەوە. هەروەها سێ بنەماکەی پاراسێلس کە پێشنیاری کردبوو پشتگوێی خست.

نیوتن زانایەکی دیار بوو گەر زانای هەموو سەردەمێک نەبێت. بیرکاری و فیزیا بابەتەکانی ئەو بوون. فەیلەسوف بوو. کتێبەکەی بە ناوی ' بنەماکانی بیرکاری فەلسەفەی سروشتی' وەک ئینجیلی میکانیکی کلاسیکییە. زۆر کاری کردووە لە ژمارەکان و بینایی. تاقیکردنەوەکانی ئەو بووە هۆی سەلماندنی سروشتی هێلیۆسینتریکی و کۆمەڵەی سیستەمی خۆر. کاتێک لە کۆلێژ بوو دەستی کرد بە دروست کردنی کاتژمێری هەتاوی و چەند ئامێرێکی تری وزە.

ئەرستۆ کاریگەری بەسەر نیوتنەوە هەبوو. و دەستی کرد بە خوێندنەوە دەربارەی دیکارت لەو کاتەی خەریک کارەکانی گالیلۆ بوو. گوێی لە کاپلەر و بیردۆزەکانی لەسەر ئەستێرەناسی بوو بوو. لە کۆتاییەکانی ژیانیدا کاری دەکرد لەسەر تیۆرییەکانی ڕاکێشان و سەلماندنی تیۆرییەکانی کاپلەر.

ڕێگا نەریتییە فۆلکلۆرییەکانی سەمنەر و دروستبوونی مرۆڤایەتی داروین

فێرکردنەکانی کۆمت

بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە کاریگەری لەسەر نوسینەکانی کۆمت هەبوو کە تێڕوانینی ئەرێنیبوون بوون وەک بەشێکی دانەبڕاوی کۆمەڵگا. لەو دەقانەی کە لە ١٢ ساڵی ڕابردوودا بڵاوی کردونەتەوە لە ساڵی ١٨٣٠یەوە دەستی پێ کردبوون، بە شێوەیەکی بەرچاو کۆرسەکەی لەسەر فەلسەفەی ئەرێنیبوون بوو. ئەو لە سێ کتێبی یەکەمیدا کاری لەگەڵ زانستەکان کردووە و کاری لەگەڵ زانستی کۆمەلایەتیدا کردووە لە کۆتا دوو ساڵیدا. ئەو پێی وابووە پەرەسەندنی کۆمەلایەتی پێویستی بە پەرەسەندنی سێ قۆناغی هەیە. ئەم قۆناغانە ئاینی و میتافیزیکی و ئەرێنیبوون بوون. قۆناغی ئاینی بە تیڕوانینەوە بۆ مرۆڤایەتی باس کردووە کا لە لایەن خوداوە دادگایی دەکرێت و سەرکەوتنەکان و دەستکەوتەکانی تایبەتن بە خوداوە.

قۆناغی دووەمی لاسەر ئەرستۆ و فێرکردنەکانیەتی لەگەڵ بیرمەندانی تری یۆنانی. ئەم قۆناغە قۆناغی بیرکردنەوە بوو چوونکە خەڵکی دەستیان کرد بە بیرکردنەوە و پرسیار بوون. کۆمت ڕایگەیاندبوو کە قۆناغی زانستی

سـیێیەم تـوانی دەربکەوێـت و بەسـەر کێشـە کۆمەڵایەتییەکاندا جێبەجێ بکرێت.

سەمنەر و ڕێگا فۆلکلۆرییەکانی

کـاری سـەمنەر لە بـواری کۆمەڵناسـیدا مـامەڵە لەگەڵ ئینۆسـێنتیزم و ڕێگـا فۆلکلۆرییەکـان و بڵاوبـوونەوەدا کردووە. کە ڕێگا فۆلکلۆرییەکانیدا ئەو خاڵەی دەرکێشایە دەرەوە کە ڕینمـاییە میانگیرییەکـانی حوکـومەت بە هـیچ شتێک نەگەیشتووە. پرۆگرامی یاڵ بریتیبوو لە خوێندنی سۆسیۆلۆژی لەلایەن هێربرێـت سپێنسـەرەوە. ئەم کـارە کـاریگەرییەکی زۆری لەسـەر سـەمنەر هەبـوو. سـەمنەر ڕایگەیاند:

'ڕەخـنە بـریتییە لە تـاقیکردنەوە و تـاقیکردنەوەی پێشـنیارەکانی هەر جۆرێـک، کە پێشـکەش کـراون بـۆ پەسـەند کـردن. بـۆ ئەوەی دڵنیـا بینەوە کە ئایـا لەگەڵ ڕاستیدا دەگونجێن یان نا. توانستی ڕەخنەیی بەرهەمی پەروەردە و ڕاهێنـانە. ڕەوشـت و هێـزی مێشـکە. ئەمە باشترین باری خۆشگوزەرانی مرۆڤە کە دەبێت ژن و پیاو تێیدا ڕابهێنرێن.'

خەڵکـی زۆر گرنگیـان بە پەروەردە دا وەک باشـترین و پێویست ترین شێوازی ڕاهێنانی مێشک بۆ بیرکردنەوە لە بوارێکی ڕەخنەییدا. بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە لە ڕێگەی

ڕاهێنانەوە دەبێتە سروشتی دووەم بۆ مرۆڤایەتی. خەیاڵ و خورافات لە هەموو کۆمەڵگایەکدا هەیە. مرۆڤ پێویستی بە هۆشیاربوونەوە و وەڵامدانەوەی بەرەنگارییە کۆمەڵایەتییەکان هەیە. بۆ ئەمەش پەروەردە ئامرازێکی ئارەزوو مەندانەیە.

بۆ ئەم مەبەستەش خەلکی دەستیان کرد بە هاوبەشی پێکردنی لەگەڵ زاراوەی کۆمەڵگەی داروینیزم. شێوازەکانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە لە وتارەکەیدا بە ناوی 'سۆسیۆلۆژی' ئاماژەی پێکراوە کە باس لە 'پێشبڕکێی ژیان' و 'شەڕی بوون' دەکات. مرۆڤ کارلێک دەکات لەگەڵ هەردوو سروشتەکە و مرۆڤەکانی تریشدا. پێشبڕکێکە لە نێوان مرۆڤەکاندایە لە کاتێکدا کە ململانێکە لە نێوان ئەوەیە کە مرۆڤ ڕووبەڕووی دەبێتەوە لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوەی سروشتیدا.

داروین سروشتناسێکی ئینگلیزی بوو کە بەناوبانگە بە کتێبەکەی بە ناوی بنچینەی جۆرایەتییەکان. لە کتێبی ڕەچەڵەکی مرۆڤدا دەنوسێت کە چۆن پیاو بە بەراورد لەگەڵ ئافرەتدا ئامرازەکانی وەک تێپەڕبوونی کات هەڵدەبژێرێت. هەر بۆیە پیاوان لە ئافرەتان باشتر و بەهێزتر دەبن. ئەو بە نمونە هێنانەوە لەسەر تاوس دەربارەی هەڵبژاردنی جنسی دەڵێت، ئەم باڵندەیە کلکێکی درێژی پێبەخشراوی هەیە لەگەڵ پەڕە ڕەنگاو ڕەنگەکانی

ئەمە چەکەکەیەتی بۆ یارمەتیدان بۆ دیاریکردنی هاوڕێیەک.
وا دیاربوو والاس، کۆکەرەوەی پەرەسەندن، بۆشایی نێوان مرۆڤ و مەیمونی دۆزیەوە بۆ ئەوەی زیاتر شیبکرێتەوە لەلایەن بنەماکانی پەرەسەندنەوە. دەستی کرد بە باسی ڕۆحییەتی و داروین کاتیکی زۆری بەسەر برد بۆ بە درۆ خستنەوەی ئەو لێدوانانە. هێربرێت سپێنسەر وە داروینیزمی کۆمەڵایەتی وتیان کە کۆمەڵگا پیویستی بە هیچ یارمەتییەک نییە بۆ چارەسەر کردنی هەموو کێشەکانیان. هەروەها ئەو دژی بنەمای هەڵبژاردنی سێکس بوو. ئەو وتی دەستنیشانکردنی سێکس دەرەنجامی هەڵبژاردنی سروشتی پەرەسەندن بووە.

جیاکەرەوە باوەکان لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا

کۆنترۆڵ کردنی سیستماتیک لە ڕێگەی تێبینییەکانەوە یارمەتی دەدات کە مێشک بە درێژایی شێوازەکانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ڕێکبخرێت. بیرکردنەوە پێویستی بە پەیوەندی قوڵ هەیە لەگەڵ بیرساییدا. کاتێک ڕوونی و فراوانیشی هەبێت، ئەوا زیاتر پەسەند تر دەبێت. پەیوەندی پشت دەبەستێت بە دۆخەکە و مشتومڕی ورووژاو یان وەستێندراو. هەموو ڕەهەندێک پێویست نییە، وەک چۆن چاودێرییان دەکرێت.

کاتێـک پـێکەوە دەبینـدرێن، ئەم بـابەتی بیرکـردنەوەی ڕەخنەگرانەیە دەست دەکات بە بەهێز کردنی پرسیارە سوقراتییەکان. هەموو لایەنەکانی بوونی مرۆڤ ئێستا لە ژێر پشکنیندان بەو ڕێگایەی کە پرسیار دروست دەکرێت و دەیکەیـن. ئەمە دەربـارەی ئەو کەسـە پێـت دەڵێـت کە پرسیار و مەبەستەکانی ئەوانی کردووە. هەروەها دەری دەخـات کە ئێوە لە کویـای چوارچێوەی کۆمـاڵایەتی یـان ئابوریدان لەگەڵ ڕێزتان لە کۆمەڵگادا.

هەنگاوی دواتر لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بینینێکە بۆ تێڕوانینـی کۆمەڵگـا. ئەمەش سـەرەتا مـامەڵە لەگەڵ لایەنەکانی دادوەری دەکات کە دێنە کایەوە. بۆ نمونە ئەو ڕاستییەی کە مرۆڤ سەر بە هەندێک دەستە یان ئاینە کە دەتوانێـت هۆکـارێکی دیـاریکەر بێـت. دووەم: شـێوازی دروست کردنی گفتوگۆ یان بەکارهێنانی هۆکار دەتوانێت ببێتە بابەت. ئەمە لەوانەیە زۆربێت بۆ بەکارهێنانی زمانی خۆماڵی و بەکارهێنانی وشەکان.

زۆر گریمـانە هەیە کە کـراون، وەک بەکارهێنـانی دەسـتەواژەکانی وەک 'ئـێمە' یـان بەکارهێنـانی بـابەتی دیـاریکراو لە چوارچێـوەی جیـاوازدا. لەو کـاتەوەی جیـاوزییەکی کەم بەو شـێوەیەی کە بە ڕێـزەوە خۆمـان ئاڕاسـتە دەکەیـن بـۆ گفتوگـۆ، و پرسـیارکەر تـوانیبێتی

شێوازی گفتوگۆکە بگۆڕێت. مرۆڤ پێویستە لایەنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەی هەبێت، واتا تێکەڵی بێت.
ئەمە دەمانگەیەنێتە ڕاستییەکانی بابەتەکە لە سەرچاوە زانیارییەکان کە پەیوەندی بە مشتومڕەکانەوە هەیە. خەڵکە جیاوازەکان لەوانەیە لە زۆر ڕووەوە شتەکان ببینن، کە هەر کامیان لەوانەیە بۆ کەسی تر ڕوو نەدەن. ئەوان لەوانەیە قسە لەسەر شتی جیاواز بکەن لە کاتی سەیرکردنی هەمان شتدا. هەروەها لەوانەیە مرۆڤ لە هەندێک ڕووداو و لە هەندێک شتدا هیچ بیرۆکەیەکی نەبێت. لەبەر ئەوە بۆشاییەکی زانیاری یان دابەشکردنی زانیاری بوونی دەبێت. مرۆڤ دەتوانێت بۆ هەتا هەتایە قسە بکات و نەگاتە کۆدەنگی. ڕوونبوونەوە لەم جۆرە بارانەدا وون دەبێت.
کەواتە ئێمە بۆچی دەڕۆین بۆ ڕوبارەکە ماسی بگرین؟ چونکە دەتوانین لەناو ئاودا ماسی بدۆزینەوە. چەمکی پشت هۆکارەکە دەتوانێت دەربازی ببێت لە کەسێک یان لەوانەیە خواستێکی نەبێت بۆ هاوبەشی کردنی زانیارییەکە. لە چەند جارێکی دیاریکراودا، کەسەکە لەسەر ئەو دۆخە نازانێت کە بەرەو چەمکەکە دەیهێنێت، یان لەوانەیە گرنگی پی نەدەن. هەرچۆنێک بێت دەبێت کەسەکە بابەتەکە بکاتەوە و بتوانێت لێپرسینەوەیەکی سەربەخۆ ئەنجام بدات، کە دەبێتە هۆی ئەوەی یارمەتی بدات و

ڕووناکی لەسەر بابەتەکە هەڵبکرێت. بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەیی بەو شێوەیە یارمەتیمان دەدات بۆ دروست کردنی بەرهەم لەسەر بابەتەکە.
کەی دەچین بۆ ڕاوکردنی ماسی؟ ئایە ئێمە خاڵێکی تایبەت هەڵدەبژێرین؟ بۆچی بەم شێوەیە کار دەکەین؟ باشە، باشە، باشە! وادیارە سەرنجی ڕابکێشێت، مەبەستم ماسی گرتنە. لە ڕاستیدا ئێمە مامەڵە لەگەڵ لایەنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دەکەین لە چوارچێوە و کاتی کرداردا. ئەگەر ئەمانە دیاری نەکرێن، ئەوا مشتومڕەکە مشتێکی زۆر هەڵناگرێت.
پێش ئەوەی مرۆڤ ئۆتۆمۆبێل دابهێنێت خەڵکی بە گالیسکەی ئەسپ گەشتیان دەکرد. کاتێک دەڵێن 'ئێدیث ٦٠ میل گەشتی کرد و پێش کاتژمێر ١١ گەیشت'، کەسێک کە دەژی (یان شتێک) لەو کاتەی پێش ئەوەی مرۆڤ ئۆتۆمۆبێلی داهێنابێت، وا دا دەنێت کە ئێدیث بەیانی زوو بەڕێ کەوتووە بۆ ئەوەی بگاتە شوێنی مەبەستی پێش کاتژمێر ١١. لە کاتێکدا کەسێکی سەردەمی وا دادەنێت گەشتێکی یەک کاتژمێری بووبێت کە ئێدیث کاتژمێر ١٠ی بەیانی بەڕێکەوتبێت.
کەسێک هەواڵی ڕادیۆ یان تەلەفیزیۆن دەبیستێت. لەوانەیە لە باری یارمەتیە وەرگیراوەکان یان لە باری قسە و قسەڵۆکەوە ببیستێت. ڕەسەنایەتی ئەم جۆرە هەواڵانە

پەیوەستە بە سەرچاوەی هەواڵەکانەوە. هەروەها کەسێک گوێی لە هەواڵی زۆر دەگرێت، بەڵام ئێمە بەڕای خۆمان تەنها هەندێک شت بە شایەنی هەواڵ دەزانین. بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەو شێوەیە هێڵێک لە دادگایی دادەنێت کە پێویستی بە تێپەڕاندن هەیە یان ئەو هەواڵە ناساندن بەدەست ناهێنێت.

تویتەر و فەیسبووک بە شێوەیەکی فراوان بۆ بڵاوکردنەوەی هەواڵ بەکار دەهێندرێت. ئەوان لایەنی بڕیاردان دروست دەکەن بۆ کۆکردنەوەی زانیاری و تەنها ئەوانەن کە دەتوانن بپارێنەوە لە خەڵکی بۆ هەندێک بەرژەوەندی لە جیهاندا ڕەزامەندی بەدەست دەهێنن. بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەم شێوەیە یارمەتی بەرنامە سەردەمییانەکان دەدات بە باشی و بە باشترین شێوە سەرچاوەکانیان بەکار دەهێنن.

بەندی چوارەم
کارامەیی و کردار

'شوانەکە هەمیشە هەوڵ دەدات باوەڕ بە مەڕەکان
بهێنێت کە خواستەکانی ئەوان و خۆیشی هەمان شتن'
ستێندال

پەرەپیدان بە خووەکان و دیاریکردنی ڕەفتارەکان کە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەهێزدەکەن

زۆربەی کات شارەزایان دەبێت چارەسەری بارە قورسەکان بکەن. هەر یەکەیان جیاوازن و جیاواز لەگەڵ کات و کەسایەتی ئەو کەسانەی لە بابەتەکەدان. بۆ بەرەوپێشبردنی هەڵوێستێکی دروست بەرامبەر بە بارو دۆخەکان پێویستە ڕەخنەییانە بیر بکەیتەوە و مامەڵەی یەکلا کەرەوە بکەیت.

بەکارهێنانی ناوچەی فێرکردن و کارلێککەرەکان لە خوێندنگاکەتدا یان شوێنی کارەکەت

بەکارهێنانی ململانێ و بەهێزکردنی کاری هەرەوەزی لە ڕێگەی بە لاڕێدا بردنی دەسەڵات بۆ تۆ و هاوەڵانت یان هاوپۆلەکانت. دەتوانیت ئەرکێکی بچوک یان بیرۆکەیەک

هەڵبژێریت کە هاوڕێکەت پێویستە سەرنجی بداتێ. ژمارەی ئەو ئۆتۆمۆبێلانە بڵێ کە تێدەپەڕن، لەوانەیە ئەمە کارەکەیان بێت. پێویستە ژمارەی ئۆتۆمۆبێلەکان بژمێرن و ڕەچەتەیەکیش ئامادە بکەن لە باسکردنی کاتەکانیان. یان لەوانەیە باڵندە بێت. ناوی ئەو باڵندانە بڵێ کە دەیانبینیت. چۆلەکەکان بژمێرە تا بزانیت چەند چۆلەکە هەیە لە ناوچەکەدا.

هەمیشە کە ئەم کارە دەکەیت کەسێکی جیاواز بۆ هەر ئەرکێک دیاری دەکەیت بەم شێوەیە هەمووتان هەموو ئەرکەکان دەزانن. بە چاودێری کردنی ئەنجامەکان، ئەو بیرۆکەیەت دەستدەکەوێت کە کێ بە باشی کارەکان دەکات. لەو کاتەدا تۆ وەک کۆمەڵەیەک بیر دەکەیتەوە. لەو ساتەی دەنگەکان وەردەگریت بیر لە شتە جۆراو جۆرەکان دەکەیتەوە کە قورسن و پێویستیان بە سەیرکردن هەیە. شتێک کە پێویستە خۆتی لێ بەدوور بگریت ئەوەیە کە دوور بکەویتەوە لە فشار کردن لەسەر هەستی هاوڕێیانەت لەسەر کارەکە. تۆ لەوێ نیت بۆ ئەوەی هاوڕێ دروست بکەیت. تۆ لەوێیت بۆ ئەوەی ئەرکەکەت جێبەجێ بکەیت.

خاڵی داهاتوو لەوانەیە وا لە تۆ بکات کە هەست بە ماسی (ئامانج) بکەیت لە دەرەوەی ئاو ... باشە تەنها کەمێک. تۆ وێنای کەسایەتیەکی نوێ دەکەیت. ئێستا ئەمە نابێت

مرۆڤێکـی زینـدوو بێـت بەڵام مرۆڤێکـی خەیـاڵییە . تـۆ دەبینیت کە ئەم کەسە چەندە ڕاستگۆیە و چەند بە خێرایی وەڵامی کێشـە جۆراو جۆرەکان دەداتەوە. باوەڕی ئەو لە ئارامگرییەوە سەر هەڵدەدات. ئەو دەیەوێت کاتژمێری بێ کۆتـایی بەسـەر بەرێت بە پرسـیار کـردن و پرکـردنەوەی هەمـــوو کێشـــەکان لە چەنـــد گۆشـــەیەکەوە. ئەقڵـــی دادپەروەرانەیـی وای لێـدەکات داهێـنەر بێـت. ئەو کەسـە هەمیشە لە مێشکتدا بهێڵەرەوە. لەو کاتەدا، تۆ دەبیتە ئەو کەسـە و بە درێژایـی ڕێگـاکە دەیبینیـت کە چـۆن کەسـەکە بەهێــز دەبێــت یــان لاواز دەبێــت لە کــاتی ڕووبەڕوو بـوونەوەی بـارێکی دیـاریکراو. ئەمە یارمەتیـت دەدات کە توانای بیرکردنەوەی رەخنەگرانەیی خۆت پەرە پێبدەیت.
لە هەنگـاوی دواتـردا کارامـایی تەکنیکـی پەرە پێـدەدەیت. بەدەست هێنانی کارامەیی کۆمپیوتەر پێویستە. دەتوانیت پەیوەنـدی بکەیـت بە دامەزراوەیەکـی کۆمپیـوتەر لە نزیـک ماڵەکەت یان بە ڕێگەی ئۆنلاین پەیوەندی بە دانەیەکەوە بکەیـت. ئەگەر تـۆ پـلان بـۆ پیشـــەیەک دا دەنێیـــت لە بەخێـوکردنی سـەگەکان، پێویسـتت بە ئاشـنایی هەیە لە زاوزێی جۆراوجۆر. دەبێت لە شێوازی ڕاهێنـان فێرببیت کە توانـــای تێگەیشـــتن لە پێداویســـتی جـــۆراو جـــۆری سـەگەکان بە خێرایـی پەرە پێبـدات. بـۆ ئەمە دەبێـت وەک شـاگردێک لە قوتابخـانەی ڕاهێنـانی سـەگ کـار بکەیـت.

توانـــای گەیانـــدنی ئەم زانیارییـــانە لەســـەر ئینتەرنێـــت یارمەتیت دەدات کە وەک کەسێکی پشتبەستراو بناسرێیت. لە کۆتاییـدا تـۆ وەک کەســێکی بیـرکەرەوە بوونـت هەیە. دەبێت توانای ڕۆشنبیریت هەبێت. بۆ ئەمەش دەبێت پەرە بە بیرکــردنەوەت بـدەیت. بەشــداری بــکە لە خولەکــانی ئۆنلاین، کە توانـای وشــەکانت فێـر دەکەن یـان زانیاریـت دەدەنێ لەسەر شوێنەکان و شتەکان. بڕۆ ڕۆژانە ڕاهێنـان بکە تا ئەو کاتەی دەبێتە سروشـتی دووەم لەلات. لەوانەیە پۆلەکە فێری هاوکێشــە ئاڵۆزەکـانی بیرکاریـت بکـات یـان شتی سادەت پێ بڵێت دەربارەی شوێنە دوورەکان. کاتێک مێشــکت ئامــادە بێـت بـۆ خـۆ گونجانـدن و ئاسـانکردنی زانیاری، تۆ ئامادەیت ببیت بە بیرمەندێکی ڕەخنەگر.
هەموو ئەمانە زیاد دەکرێنە سەر یەک شت، تۆ دەتوانیت لە ژێر بـارو دۆخێکی قورسـدا بڕیـاری بیرسـایی بـدەیت. ســـەربەخۆ و بـــاوەڕ پێکـــراو دەبیـــت. بیرکـــردنەوەی ڕەخنەگـرانە وا لە کەســایەتیت دەکـات بە جیـا بوەسـتیت. داهێنەری دەگەشـێتەوە بەهـۆی سروشـتی بیـر و توانـای مێشکی. هۆکار دەبێتە سروشتی دووەمت بەهۆی توانای تەکنیکییەوە.

پرسیارکردنی سوقراتیانە لە ژینگەی پرۆفیشناڵدا

مرۆڤ دەتوانێت بە ئاسانی گەشت بکات بەسەر پرسیارەکاندا وەکو بەسەر وەڵامەکاندا دەیکات. بۆ خۆلادان لەم کێشەیە پێویستە بیرکردنەوەکانت سەبارەت بە پرسیارەکان ڕێک بخەیت. دەتوانیت ڕەچەتەیەکی پرسیارت هەبێت و بەم شێوەیە پۆلێنیان بکەیت:

. گریمانەکان و بارو دۆخەکان.
. بەڵگە کۆکراوەتەوە یان پێشکەش کراوە.
. دەرخستنی کێشەکان.
. بەکارهێنانی ڕوانگە.
. ئەنجامەکان و ئاکامەکان.

سەرەتا پرسیار لەسەر ئەو گریمانانە بکە کە لەگەڵ دۆخەکەدا دێن. 'ئایا تۆ ڕاست دەکەیت لە بیرکردنەوەت لەمە کە ...'، 'پێت وایە کە پێشنیارەکەت دەربارەی ئەمە...' یان ' چۆن وا پێشنیار دەکەیت کە ئەمە ڕێگایەکی ڕێک و ڕاستە؟'، 'ئایا ئەم باوەڕە هەمیشە ڕاستە؟' تا زیاتر پرسیار لە بارو دۆخەکە بکەیت، زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە کە بە خێرایی چارەسەری دروست بدۆزیتەوە.

دواتر پرسیار لە بەڵگەکان بکە. 'لە کوێ بەڵگەکانت دەست کەوت؟' ،'کاتێک بەڵگەکانت کۆ کردەوە بارو دۆخەکە چۆن بوو؟'، ' لەو کاتەوەی بەڵگەکانت کۆ کردۆتەوە بارو

دۆخەکە چەند گۆڕاوە؟' ،'هۆکارەکان چین بۆ ئەوەی ئەم بەڵگەیە ڕاست بێت؟'

ئێستا تۆ دێیتە سەر کێشەکە و پرسیارێکی ڕوون دروست بکە کە تێیدا هاتووە. پاشان شیکردنەوە بکە کە ئایا دەکرێت کێشەکە جیاوازتر بێت؟ 'ئایا دەتوانیت بیکەیتە پرسیاری بچووکتر؟'، 'ئایا هیچ گرنگییەک هەیە لە پرسیارەکەدا؟'، 'ئەگەر کەسێکی تر کێشەکەی دەربڕیبایە، چۆن هەمووی دەگۆڕێت؟'

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە تێڕوانینی پرسیار یان کێشەکە بگۆڕیت و بەکاری بهێنیت. 'چۆن کەسێک کە دژی هەڵوێستی تۆیە ئەم کێشەیە نیشان دەدات؟'، 'ئایا لە سەیرکردنی شتەکان باشتر یان شێوازی خراپتر هەیە؟'، 'ئایا تێڕوانینەکە بە تێپەڕبوونی کات دەگۆڕێت؟'

لە کۆتاییدا ئێمە باسی ئەنجامەکان دەکەین. 'لەم دۆخەدا چی ڕوودەدات؟'، 'ئایا دەرفەتێک هەیە کە ئەمە ڕوو نەدات؟'، 'لەم خاڵەدا چ چارەسەرێکی جێگرەوەمان هەیە؟' ئێمە بەدوای نەگونجانیدا دەگەڕێین. ئەو شتانەی کە بە هۆکار هەڵناگیرێت پێویستی بە لێکۆڵینەوەیەکی زیاتر هەیە. بەم شێوەیە پرسیارکردنی سوقراتییانە لە ژێر ڕووکەشدا دەڕوانێت وە بۆی دەردەکەوێت کە ڕاستییەکە لە ڕاستیدا چییە. بەم شێوەیە یارمەتی تیمەکە دەدات بگاتە باشترین وەڵام.

جیاوازی کردن لە نێوان جۆرە جیاوازەکانی لێدوانەکان

لێدوانەکان تەنها پەیوەندی بە ڕاستییەکانەوە هەیە بە تەنها. ئەمانە لە بەرامبەر لێکۆڵینەوەیەک دەوەستنەوە. تۆ دەتوانیت دڵنیایان کەیتەوە، چونکە ئەوان پێویستیان بە بوونی هیچ کەس و نمونەیەکی دیاریکراو نییە. بۆ نمونە: ئەمڕۆ پێنج شەممەیە.

لەوانەیە لێدوانەکە لەسەر چەند ئەنجامیکی پێشتر بێت. هەر کەسێک لەو بوارە تایبەتەدا زانا بێت دەتوانێت ئەم لێدوانانە بدات. هەر چۆنێک بێت ئەم پێشنیارانە ڕاستییەکان پێکناهێنن بەڵام ئاماژە بە ڕاستییەکەی یان دوورییەکەی دەکەن.

دواتر ئێمە دێینە سەر بڕیاردان. ئەمە لە چەند جۆرێکی پشت بەستوو لە دۆخەکەدا ڕەنگ دەداتەوە. بۆ نمونە، 'جۆنی لە ڕۆژی شەممەدا نەهات، ئەو هەندێک کاری هەبوو بۆ ئەوەی بیکات.' ئەو گریمانەی جۆنی کە بە کارەکەی هەستاوە پێویستی بە هیچ ڕاستییەک نییە. لەوانەیە نەخۆش کەوتبێت. ئەم جۆرە لێدوانانە گریمانەن.

دواجار ئێمە بۆچوونمان هەیە. ئەم لێدوانە تایبەتمەندی ئەو کەسەیە کە لێدوانەکەی داوە. بە گشتی، ماسیگرێک تەنها ڕای خۆی دەربارەی ماسی دەناسێنێت. ئەمانە ئەو باوەڕانەن کە لەوانەیە هیچ چوارچێوەیەکی زانستیان نەبێت. بە لایەنی کەمەوە ئەو کەسەی کە لێدوانەکە دەر

دەکات وا دادەنێت کە ڕاست بن. ئەو کەسانەی شارەزایی فراوانیان هەیە بۆچوونەکانیان ڕاستن. لەکاتێکدا ئەوانەی زانیاری کەمیان هەیە لەوانەیە بناغەیەکی کەمیان هەبێت بۆ بۆچونەکانیان.

***

بەندی پێنجەم
هۆکاری فەراهەم کردن و پوختە کردن

ئەمـــــانە دوو کـــــارامەیی بیرکــــــردنەوەی گـــــرنگن لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا. لە یەکەمدا، هۆکاری فەراهەم کـردن، مـرۆڤ کۆمەڵێک ڕاسـتی لە چەنـد تێـڕوانینێکەوە چاودێری دەکات. بەجێهێشـتنی هەنـدێک ڕاستی یان زیـاد کردنی هەندێک ڕاستی نوێ لەوانەیە ببێتە هۆی هەندێک لێکـدانەوەی دیـاریکراو. بـۆیە هۆکـاری فەراهەم کـردن یارمەتی کەسێک دەدات ئەنجامێکی گشتگیر دەست بخـات لەســەر بنەمــای ڕەنگــدانەوەی تــاک یــان کــۆمەڵەی زانیارییەکــان. بــۆ نمــونە چــاودێری کــردن، 'ئەم دارە سـێبەرێکی هەیە'، ئەمە چـاودێری کردنـی تـاکە کەسـییە. ئەنجـامە گشـتگیرەکە ئەوەیە، 'هەمـوو دارەکـان سـێبەریان هەیە'. ئەمە یارمەتیمــــان دەدات لە هەنــــدێک کێشــــەی دیاریکراو نزیک ببینەوە و وەڵامێک بەدەست بهێنین.

لە هۆکاری پوختە کردندا تۆ دەچیتە سـەر ڕێگەیەکی تر، لە هەندێک پێشـەکی گشـتییەوە دەست پێدەکەیت. دەکرێت هەر شـتێک بێـت لە بیرکـاری یـان فیزیـا وەک: 'کـۆی گۆشـەکانی نـاوەوەی سـێگۆش دەکـاتە ٣٦٠ پـلە'. ئەمە شـێوازی کـارکردنی بیرکـردنەوەی ڕەخنەییە، تۆ دەزانیت

چۆن پرسیارەکان بە یارمەتی هاوکارەکانت چارەسەر بکەیت. لێرەدا جارێکی تر کەسێک پێویستی بە پشکنینی بۆچوونەکانت هەیە لەسەر بنەمای هەڵسەنگاندنەکەت بۆ بارو دۆخەکە. هەروەها ئەگەر ئەو گریمانانە بخوێنیت کە بوونەتە هۆی ئەو دۆخە، لەوانەیە زۆرێک لە بیروڕا هەڵەکان بدۆزیتەوە.

هەڵوێستەکان گرنگن بۆ بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

پەرەسەندنی هەڵوێست بە شێوەیەکی سروشتی لەگەڵ تەمەندا دێت. سروشتی بیرسایی بۆ بیرمەندە ڕەخنەگرەکان تەنها پشت بەوە نابەستێت کە هەڵسەنگاندنی تۆ چۆنە لەسەر بارو دۆخەکە، بەڵکو لەسەر ئەو شتانەشە کە تۆ دەیانکەیت دەربارەی بارو دۆخەکە، وەک باسکرا، پەرەپێدانی کارامەیی زۆر پێویستە. جەخت لەسەر ئەم دە هەڵوێستە بکە:

ڕوونی بیرکردنەوە: کاردانەوەت بۆ بارو دۆخەکە بەشێوەیەکی خراپ دەتوانێت بیرکردنەوەکانت تێک بدات. هەڵسەنگاندنی چۆنییەتی پشتبەستنی بارەکە پێویستە ببێتە سروشتی دووەم. بە هەمان شێوە ئەگەر نەخۆش کەوتیت لەوانەیە بیرکردنەوەکانت بە شێواوی بمێننەوە. ئەگەر تۆ هەندێک گومانت هەیە لە تەندروستیت، ڕەنگە نەتەوێت بڕیاری گرنگ بدەیت یان بڕیاری گرنگ دەربکەیت.

مێشکی دادپەروەرانە: هەمان پێوانە بەکار بهێنە بۆ بینینی گفتوگۆکـــان. ئەگەر تـــۆ بەردەوامبیـــت لە گـــۆڕینی هەڵوێستەکانت لەگەڵ هەموو تێڕوانینێکی نوێ کە دێتە پێش، بڕیاری بێلایەنانە نادەیت.
لەبەر ئەم هۆکارە، هەمیشە ئامادە بە بۆ پەسەند کردنی ئەو ڕاستیانەی مشتومڕە نوێیەکان کە لەوانەیە وەستانی تۆ لەسەر بارو دۆخەکە بگۆڕن. لە زۆر باردا، شێوازی نەریتـی لەوانەیە ببێتە باشـترین وەڵام بـۆ کێشـەکە. لە گوێگرتن لە ڕای کەسانی بەشداربوودا، ئەبێت وەڵامێکی بێلایەنانە بدرێتەوە.
بوێری ڕۆشنبیری: باوەڕەکان دەتوانن گومڕات بکەن. زۆر جار زۆربەی خەڵکی ڕازین، بەڵام هیچ کارێک ناکەن بۆ چارەسەرکردنی کێشە دیاریکراوەکان. هەبوونی زیرەکی دەربارەی بابەتەکە زۆر گرنگە بۆ پەرەپێدانی بوێری. بۆ ئەمەش مـرۆڤ پێویسـتە ئەو مشـتومڕە هەمە جـۆرانە بخوێنێتەوە و پسەندیان بکات کە لە ڕوانگەی جیاوازەوە لە بـارو دۆخەکەدا سـەر هەڵـدەدەن. دەبێـت بـوێری ڕۆشنبیری بۆ پێشەوە زیاد بکات کاتێک پێویست بوو. تەنها ئەمە ڕوونـی دەدات و چارەسـەرەکە دەهێنێتە دی. دەبێت مرۆڤ پرسیار لە ڕەوایەتی ئەو بەهایانە بکات کە کێشمەکێشەکان دەیهێنن. مرۆڤ پێویستی بە بوێری هەیە بۆ ئەوەی پەسەندی بکات دۆخەکە کێشە دروست دەکات

کە پێویستی بە وەڵام هەیە. بۆ نموونە تێوەگلان لەگەڵ ئەندامانی خێزان لە تەنگەژەیەکی داراییدا، لە ڕووی ڕەوشتەوە لەوانەیە نیگەران بیت، بەڵام ببە بەو نموونەیەی کە پشتگیری دەروونی هەر ئەندامێکە و یارمەتی کەمکردنەوەی ناخۆشی دەدات. مامەڵە کردن لەگەڵ هەر بارو دۆخێکدا بە شێوەیەکی بێوێنە بۆ هێنانە دی چارەسەرێک ڕەنگە بە قورسی بسەلمێندرێت. هەر چۆنێک بێت، ناسینەوەی ئەو ڕاستییەی کە ئەم جۆرە ناکۆکیانە سەر هەڵدەدەن بە ئامادە باشی دەتهێڵێتەوە.

باوەڕ بەخۆ بوون: باوەڕ لە ئامادە بوونەوە دێت. بیرمەندی ڕەخنەگر دەبێت هێزی گونجانی هەبێت لە هەردوو هۆکاری فەراهەم کردن و پوختە کردن. ناڕەزایی یان گۆڕینی پرسیارەکان کەسەکە لا نادات لە جێبەجێ کردنی پرسیارەکانی تا ئەو کاتەی دەگەینە وەڵامێک. ئەنجامە باشەکان دەبێت متمانە بە کەسانی تر ببەخشن. 'ئایا ئەم هەڵسەنگاندنە دادپەروەرانەیە؟'، 'ئایا شتێک ونبووە؟'. دیارترین ڕوخساری باوەڕ بەخۆبوون بریتییە لە هەڵسوکەوتی دەرەوە. مرۆڤ پێویستە ئەم پیشاندانانەی باوەڕ بەخۆبوون پەرە پێبدات بۆ ئەوەی ببێتە هۆی هاندانی متمانە و باوەڕ بەخۆبوون. هەرچۆنێک بێت ئەستەمە ئەم لایەنە جێبەجێ بکرێت کاتێک کەسێک گفتوگۆ دەکات لەسەر مۆبایلێک.

تێڕوانین: کورترین شت لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا بریتییە لە ئیگۆ (خود). ئەگەر تاک ئاگاداری ئەمە نەبێت، ئاراستەی خۆویستی لەوانەیە خەڵک بەرەوو کۆتایی کۆلانێکی هەڵە ببات. کەواتە لە سەرەتای لێکۆڵینەوەدا، لێکۆڵەرەکە دەبێت تێبینی لایەنی تایبەتی خۆی بکات. 'حەزم لە گۆشتی گایە'. ئیگۆ لە دژی ئەو کەسە دادگایی دەکرێت چونکە گۆشتی گا دەخوات. هەڵسەنگاندنی بۆچوونی کەسانی تر لەوانەیە هەڵە بسەلمێنێت. ئەگەر کەسێک گریمانەیەکی هەڵەی کردبێت. هەروەها دەکرێت ئەو بارو دۆخەش بێت کە تۆ ڕەچاوی ئەوەت نەکردووە کە ئیگۆی تۆ لەوانەیە کاریگەری هەبێت لەسەر دیدگای تایبەتی تۆ.

تەواوکاری: بیرمەندە ڕەخنەگرەکان دەبێت ئامادەییان هەبێت بۆ لادانی بەڵگەکان بە ئاسانی. بەهاکانیان پێویستی بە دادوەری هەیە بە پێی ستاندارتە نەریتییەکان. بەڵگە و ماددەی پەیوەندیدار بە کەیسەکە دەبێت هەمان یاسای پشکنینی و بنەمای هەبێت. ئەگەر هەر شتێکی نوێ پێویست بێت دەبێت بە تێکەڵکردنی ئەو ستاندارد و شێوازانەی کە هەیە ئەنجام بدرێت.

زانین خوازی: ئەو ڕادەیەی کە مرۆڤ دەتوانێت کێشەکان چارەسەر بکات پەیوەستە بەوەی کە چەندە لەبارەی بابەتەکەوە زانین خوازە. هەروەها ئەمە بەکارهێنانی

نەخشەکێشانی چەمک لەخۆ دەگرێت. گەر مرۆڤ تێبگات چۆن ئەم نەخشانە بەکار بهێنێت، ئەوا خێرا تێدەگات چۆن چارەسەرێک دروست بکات. لەگەڵ ئەوەشدا زانین خواز مانای ئەوە نییە کە لێکۆڵەرەکە دەبێت لە ڕێگای ئاسایی لا بدات. ئەوە هەموو شتێکە کە پرسیارێکی دروست لە کاتێکی گونجاودا بکەیت. لە کۆتاییدا، زانیاری تەنها لەگەڵ یەک کەسدا لە یەک شوێندا درۆ ناکات. مرۆڤ دەتوانێت بچێتە سەر هێڵی ئینتەرنێت و هەموو ئەو زانیاریانەی کە دەیەوێت بە یەک کلیل بەدەستی بهێنێت.

سادەیی ڕۆشنبیری: مرۆڤ پێویستی بە تێگەیشتن و پێزانینە کە هەموو شتێک سنوری هەیە. ئەمەش بۆ زانیاری و کارامەیی دەگەڕێتەوە. دەبێت مرۆڤ ئارامبێت تا بزانێت کە پێویستە شێوازێکی گونجاو پەیڕەو بکرێت. تەنها لەو کاتەدا تاک چارەسەرێکی ڕاست دەدۆزێتەوە. سادەیی ڕۆشنبیری تاک لە لەناوچوون دەپارێزێت. ئەگەر کەسێک بە قوڵی خۆی نەناسێت، لەوانەیە لەناو بچێت یان ئەو ئاوە بدۆزێتەوە کە لە سەرووی سەری کەسێکەوە دەڕژێت. بە هەمان شێوە مرۆڤ دەبێت بەهرەکانی خەڵکی دەوروبەری بەرز بنرخێنێت. ئەمە یارمەتی تاک دەدات بۆ دۆزینەوەی باشترین کەس بۆ کارەکە و یارمەتی پۆلەکەی دەدات زووتر بگەنە ئامانجەکان.

بەردەوامبوون: بیرمەندە ڕەخنە گرەکان زیاتر لە کەسی ئاسایی بەردەوام دەبن. ڕێگا کورت کراوەکان دەبنە هۆی سەرلێشێوان. دەبێت تاک کارەکە دووبارە بکاتەوە. کاری دووبارە دەبێتە هۆی نائومێدی. تێکشکان لە لێشاوی کار بەهۆی کەمتەرخەمی کەسێک لە پۆلەکە (ئەو بەردەوام نابێت) دەبێتە هۆی کێشە ئاڵۆزەکان، وەک تێکەڵ کردنی لاپەڕەکانی خشتەی کات و کاری تەواو نەکراو. پێویستە تاک نەک هەر بەردەوامبێت لە کار بەڵکو دەشبێت یارمەتی هەموو ئەندامانی پۆلەکانی تر بدات لە چارەسەر کردنی کێشەکان.

سەربەخۆیی: ئەم لایەنەی بیرکردنەوەی ڕەخنە گرانە بناغەی دارشتنی پێکهاتەیە بۆ شیکردنەوە و تێکەڵ بوونی پرسیارەکان و وەڵامەکان. بە مێشک کراوەیی و ورد بوون لە لێکۆڵینەوەیەکدا یارمەتیت دەدات بۆ گەیشتن بە کرداریترین چارەسەربۆ هەموو کێشەکان. کەواتە ئەمە گرنگ دەبێت بۆ بیرمەندە ڕەخنەگرەکان. هەر بەڵگەیەکی نوێ دەبێتە هۆی ئەوەی تاک بۆچوونەکان و وەڵامەکان لە نزیکەوە شیبکاتەوە. بە بەردەوامی لە هێزی خۆیانەوە فێر دەبن و پێشنیاریش دەکەن بۆ چاککردنەوە.

بەندی شەشەم

هۆکار بۆ هەڵگرتنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

پێویستبوونی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

خۆ ڕێکخستن و خۆ بەڕێوە بردن، لەگەڵ پەیوەندی تەندروست بۆ هاوکارەکان، تەکنیکی دیاری کارکردنی بیرکردنەوەی ڕخنەگرانەیە. هۆکاری کەسی تا ئەو ڕادەیە گەشە دەکات کە لە هەموو بارەکاندا باوەڕی تەواو دەبێت. بڕیارەکانی ئێوە لەلایەن هەموو ئەو کەسانەی کە لە بابەتەکەدان پەسەند دەکرێت چونکە بە باشی بیریان لێ کراوەتەوە و هاوسەنگ و ناسراون وەکو:

پێوانەکان بەرەو پێش دەبات

کردارەکانت ئاوی زیاتر دەکێشن چونکە تۆ بەهرەی ئەوەت هەیە کە هەموو شتە نا پێویستەکان رابچڵەکێنیت و لە ماوەیەکی کورت تر لە چاو ئەوانی تر کۆتایی پێ بهێنیت. ئۆپراسیۆنەکەت شیکردنەوەیەکی قوڵ دەدات بۆ هەمان بارو دۆخ تا ئەوانی تر فێرببن دەربارەی چۆنیەتی چارەسەر کردنی ئەم دۆخە چەسپاوانە بە شێوەیەکی کاریگەر. خۆ پەرستی نەرێنی و بیرکردنەوەی هەڵقوڵاوی دەبێتە شتێکی ڕابردوو. تۆ تواناکانی چارەسەر کردنی

کێشەکان پەرە پێدەدەیت و هەمیشە لە بیری بڕیاردانی ڕاست و دروست دەبیت.

یەککگرتنی پرۆفیشناڵی نایاب

چونکە بیرکردنەوەی ڕەخنەیی ئەنجامێکی ئاڕاستە کراو و داهێنەرانەیە، هەموو بوارێکی کارکردنی پرۆفیشناڵ پێویستی بە کاتێک تەواوی شێوازەکانی جێبەجێ کردنی بیرکردنەوەی ڕەخنە گرانە هەیە. بیرکردنەوەی ڕخنەگرانە پێوانەییە پرۆفیشناڵە نایابەکان بەرز دەکاتەوە بەبێ ئەوەی زۆر جەختی لەسەر بکرێتەوە دەبیتە شارەزا لە بابەتەکەدا.

زانیاری لە بنەمای کۆمەڵگەدا بەسوودە

بە لەبەرچاو گرتنی ئەو جیهانە نوێیەی کە هەموان خۆیان تێکەڵی هەموو شتیک کردووە، پێویستی ستانداردی هێزێکی ناچار کەری باشترە. خەڵک بەدوای مانایەکدا دەگەڕێت بۆ باشتر کردنی بەرهەمی کارکردنیان و بنەمای بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە باشترین شێواز دەستەبەر دەکات بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە.

بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دەتکات بە وتاربێژێکی باشتر

لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەوە، نەک تەنها پرۆسەی بیرکردنەوەت، بەڵکو جەماوەرەکەشت کارامەیی

کارلێک کردنیان باشتر دەبێت. ئەمە تۆ دەکات بە پەروانەیەکی کۆمەڵایەتی. هەروەها دەتوانێت دیدگای پیشەکەت بەرز تر بکاتەوە.

کەسایەتیت پەرە پێ دەدات

لە ڕێگەی تەکنیکە دەروونییەکانەوە دەتوانیت فێر ببیت کەسایەتیت پەرە پێ بدەیت. ئەمە سەلمێندراوە کە بەسوودە بۆ بەئاسن کردنی لاوازییەکانی کەسایەتیت. مێشکت دەکاتەوە بۆ ئەگەرە هەمە جۆرەکان. ئەمە وا لە تۆ دەکات کە زیاتر ڕووخۆش و ڕووبەڕوو ببیت. دەتوانیت فێر ببیت کە ڕازی بیت ودڵخۆش بیت.

بیرکردنەوەی زانستیانە بۆ سبەی

ئەو کەسانەی کە ڕاهێنانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە دەکەن زیاتر ئاڕاستە کراون بۆ ئەوەی ببنە یەک لەگەڵ کۆمەڵگەی زانستی سبەینێ. بنەمای بیرکردنەوەی بیرسایی یارمەتی بەخێوکردنی ڕۆحی برایەتی دەدات. تۆ فێر ببە کە زاڵ بیت بەسەر ناڕێکییەکان و فێر ببە کار بۆ باشی هەموو لایەک بکەیت.

بوون بە بیرمەندێکی ڕەخنەگر ئەم خاڵە تایبەتیانەی خۆیی هەیە:

<u>کاریگەرییانە مامەڵە لەگەڵ هۆکاردا بکە</u>

گەورەترین سوودی بیرمەندێکی ڕەخنەگر ئەوەیە کە تۆ شارەزا دەبیت لە هونەری سڕینەوەی شتە نەخوازراوەکان. تۆ دیدگایەکی هاوسەنگت هەیە بەو مانایەی دەزانیت کارەکە چی پێویستە و ڕوانینی شوێنە ڕاسیەکان، کاتێک کێشەکە یان زانیارییەکە دەبینیت. تۆ دەستت بە هۆکار کرد بە درێژایی هێڵەکانی گفتوگۆکە لەجیاتی وەرگرتنی بۆچوونی پێچەوانە.

باشتر کردنی کارامەیی پەیوەندی کردن

گونجان لە بنیاتنانی لایەنەکانی چارەسەر کردن، و دەتوانێت یارمەتی کارامەیی پەیوەندی کردنت بدات بۆ ئەوەی ببێت بە سەرمایەیەکی سەرەکی بۆت. تۆ ئاگاداریت لە پەیوەندییەکە کاتێک ڕووبەڕووی بارو دۆخێکی ناخۆش دەبیتەوە و یاری لەگەڵدا دەکەیت ئەگەر شتەکان باش بجوڵێن. ئەم لایەنە دەتکاتە کەسێکی هاوڕێیانە لەگەڵ هەموو ئەوانی تر، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە لە توانای پیشەیی تۆدان. ئەوان حەز دەکەن جوڵانەوەکانت و کردەوەکانت لە هەموو ڕوویەکەوە بە بیر بهێننەوە، چونکە تۆ خاڵەکەت ڕوون و پوخت دەکەیت. هەروەها ڕێگەت پێ دەدات کە عەقڵییەتێکی ئازادترت هەبێت.

<u>بڕین لە کاتی پێویستدا</u>

چــونکە مێشــکت زۆر کــراوەیە، دەســت دەکەیــت بە تێگەیشـتنی قـوڵ لە پێداویسـتییەکان، ئەمەش کردارەکـانی زیاد دەکات 'بەرەو خـاڵەکە'. تۆ واز دێنیت لە ئەنجامـدانی هەمـوو کـارە نـا پێویسـتەکانی تـر. ئەمە دەبێـتە هەبـوونی کـاتێکی زۆر لەسـەر دەسـتەکانت بـۆ ئەنجامـدانی کـرداری ڕۆژانەتان.

<u>لەگەڵ دەسەڵاتدا بڕیار بدە</u>

بیرمەنـــدی ڕەخنەگـــر بـــابەتەکەی خـــۆی و ڕێگـــای نزیکبــوونەوەی لە چارەســـەرەکە دەزانێــت. لەمەدا ئـێمە ئامـاژە بە شێوازی شیکردنەوە دەکەین، کە ئەو دەیهێنێتە بەر. چـونکە ئەم گـورزە گشـتگیرە ئازادی دەداتە تـاک بـۆ شیکردنەوەی بارو دۆخەکە بە وردی، تاک دەتوانێت بگاتە دەرەوە و تاقیکـــــاری بکـــــات و بەهێـــــزی ولاوازی هەڵبژاردنەکـان بـدۆزێتەوە. بێگومـان دەگـات بە بڕیـارێکی ڕاست و بە دەسەڵات.

<u>باشتر کردنی زانیاریت لەسەر مەودایەکی فراوانتر</u>

تـــۆڕی بیرکـــردنەوەی پێشـــکەوتوو، بەنـــدە لەســـەر تەکنیکەکـانی نەخشـە کێشـان، پێویسـتی بـۆ زانـین زیـاد دەکەن. ئەمە سروشـــتییەو یـــارمەتی دروســـت کردنـــی پەیوەندی زیاتر دەدەن لەگەڵ کاسـانی تێگەیشـتوو. ئاشـنا بـوون بە خەڵکـی زیـاتر ڕێگەت پـێ دەدات بـۆ فێربـوونی

زیاتر دەربارەی کلتوور ونەریتی جیاوازی ئەوانی تر، و یارمەتیت دەدات بۆ فراوان کردنی بۆچونەکانت.
پەرەپێدان بە ڕێبازە بەهێزە نوێیەکان
کاتێک تۆ دەست دەکەیت بە بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەگرانە، تۆ دەچیتە نزیک بوونەوەیەکی جیاواز تر. نزیک بوونەوەت بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان بەم شێوەیە زیاتر داهێنەرانەو باوەڕ پێکراوانەتر دەبێت. دواتر دەتوانیت سەرکەوتنەکانی پیشەکەت باشتر بکەیت.

تایبەتمەندییەکانی بیرمەندێکی ڕەخنەگر
باشترین کوالێتی بیرمەندی ڕەخنەگر توانای وەلانانی شێوازی بیرکردنەوەی ئاسایی و دووبارە لێکدانەوەی هۆکاری بیرسایی لە ژێر ڕۆشنایی بەڵگەی زانیاری نوێدا. چونکە پێناچێت وەک توانایەکی خۆڕایی ڕووبدات(بەهۆی بوونی مرۆڤ بۆ کلتوور و نەریت، هەروەها بە سروشتی شەرەف و ئازایەتی)، مرۆڤ پێویستە ئەم بەهایانە بەدەست بهێنێت لە ڕێگەی ڕاهێنانەوە.
. دەتوانن بە ڕوونی گفتوگۆ بکەن لەگەڵ ئەوانی تر- پرسیار دەربارەی کێشەکە دروست بکەن و داتا دراوەکان شی بکەنەوە و بگەنە ئەنجام-لەهەر بابەتێکدا.
. تێدەگات چۆن تێڕوانینی بگۆڕێت بۆ خۆ گونجاندن لەگەڵ بیرکردنەوەی ئەو شێوازانەی کە جیاوازن لە

خودی خۆی- تێکەوتەکانی ئەو نمونانە ببینە گریمانەکان بخوێنەوە و بڕیار بدە.

. ڕوونـــی ڕۆشـــنبیری لە تێگەیشـــتنی کێشـــەکەدا. هەڵســـەنگاندن و پێکهێنـــانی بۆچوونەکـــان، وەلامەکـــان دەپشکنێت بۆ پرسیارە گرنگەکان بەبێ ترس و بەزەیی.

. ستانداردە ناسراوەکان بەکار دێنێت بۆ هەڵسەنگاندنی ئەنجامەکان، هەموو پێوەرەکان دە پشکنێت کە بەشدارن بۆ سەلماندن.

. توانـای کـۆکردنەوەی زانیـاری سـەربەخۆیانەی هەیە، بیـرۆکەی پوخـت بەکـار دەهێنێـت لە پـۆلێنکردن و لێکدانەوەی زانیارییەکان.

بەندی حەوتەم

جیاوازیی نێوان خوێندنەوە و بیرکردنەوە

'مرۆڤ دەبنە شارستانی، نەک بە گوێرەی ئارەزووی خۆیان بۆ باوەڕ، بەڵکو بە گوێرەی ئامادەباشیان بۆ گومانکردن.' **هێنری لویس مێنکێن**

جیاوازی ڕاستەقینە

بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ئەو توانایەیە کە ئێمە بە درێژایی کات بەخێوی دەکەین. کەواتە ئێمە هێشتا بە دوای چیدا دەگەڕێین؟ ئایا باڵندەیەکە لە ئاسماندا؟ یان نەناسراوێک کە دەبێ دیلی بکەین و ماڵی بکەین. با بڵێین ئەمە کەمێکە لە هەردووکیان. کاتێک ئێمە ڕەخنەگرانە بیر دەکەینەوە، بەسەر ئاژەڵەکەی ناو خۆمان زاڵ دەبین، ئێگۆ، مێشکمان بۆ ئەگەرەکان دەکەینەوە. هەڵسەنگاندنەکە دادپەروەرانە و بێ لاری دەبێت. شارستانی بووین لە نزیک بونەوەمان لە ئەوانی تر و تێڕوانینەکانیان.
خوێندنەوەی ڕەخنەیی زۆر جیاوازە لە خوێندنەوەی ئاسایی، هەر بەو شێوەیەی کە هەواڵەکان جیاوازن لە شیعرەکان. ڕەنگە هەواڵ لە هەر شتێک پێک بێت، و لە سەر بابەتی جۆراو جۆر بێت لە وەرزش و ڕوداوەکانی ڕۆژانە و هەواڵی دارایی و مۆدە، لە کاتێکدا شیعر مامەڵە

لەگەڵ یەک بابەت یان مەودایەکی سنوردراوی بابەتەکاندا دەکات.

لە خوێندنەوەی ڕەخنەییدا، داوا لە مێشک دەکەین کە پەیڕەوی ڕەوتێک یان شێوازێکی دیاریکراو بکات لە هەڵچنینەوەی زانیاریەکەدا. بەم شێوەیە بیر لە خوێندنەوە بکەرەوە. کاتێک ئێمە تەمەنمان چوار یان پێنج ساڵە، ئەلف بێ فێردەبین، پاشان دەچینە هەنگاوی داهاتوو کە وشەی سێ پیتی فێر دەبین وەک 'نان'، 'دار'، 'بزن'. لە تەکنیکەکانی تردا فێردەبین کە چۆن ڕستە دروست بکەین. کاتێک لەگەڵ ئەمە ئاشنا بوین، دەست دەکەین بە بەکارهێنانی وشەی گەورەتر کە چوار یان پێنج پیتیان هەیە وەک 'بابە' و 'خانوو'. کەواتە مێشکی منداڵ ئەم شێوازە پەیڕەو دەکات. مێشک بە دوای ئەو پیتانەدا دەگەڕێت کە ئاشنایە، و بە دوای دروستکردنی ڕستەی ئاشنادا دەگەڕێت.

لە بیرکردنەوەی ڕەخنەییدا، ئێمە بەدوای وشە و ڕستەدا ناگەڕێین. ئێمە بەدوای بیرۆکەدا دەگەڕێین. کاتێک لە خەو هەڵدەستین، چاوەڕوانی ئەوە دەکەین کە خۆر لە پەنجەرەکەدا بە درەوشاوەیی ببینین، کاتێک دەچین بۆ مارکێتەکە، چاوەڕێ دەکەین سەوزەواتەکان ببینین کە لەسەر ڕەفەکان ڕێک خراون. ئێمە پەیوەندییەک دروست دەکەین لە نێوان سەوزەوات و مارکێت و ڕەفەکان. بیرکردنەوەی ئاسایی هەوڵ دەدات زۆر شت و شوێن کۆ

بکەنەوە بەبێ هیچ ماناو بەهایەکی سود بەخش. کاتێک ئێمە بە ڕەخنەگرییەوە بیر دەکەینەوە، هەوڵ دەدەین بە بەهایەکی بەسودەوە بیبەستینەوە، گونجاندن یان بەهاکانی تری وەک ڕێکخستن، خاوێنی بابەتەکان وە شوێنەکان لە جیاتی کوێرانە پەیوەندی کردن بە شوێن و شتەکان.
دەست دەکەین بە تێگەیشتن لەوەی بۆچی شتەکان کوالیتی و زنجیرە و ڕووداوەکانیان هەیە. بەدڵنیاییەوە ئێمە دەبێت زیاتر گەشە بکەین بۆ ئەوەی تێبگەین لەو ڕێگایەی کەسانێکی دیاری کراو دەبنە هۆی ڕووداوی دیاری کراو. بەڵام بیرۆکەکە ڕوونە، زانستی ئێمە شێوەیەک دەگرێتە بەر کە دوای بنچینەکانی زمان کەوتبێت.

ڕێزمان بۆ بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

لەبەر ئەوەی چنینەوەی هێنانی هەر وشەیەک گرنگە بەبێ ئەوەی بە هیچ بایەخێک ببەسترێتەوە، ئێمە پێویستە بەدوای شێوازێک لە بیرکردنەوەدا بین. ئەمە وەک ئەوە وایە کە ئاو بڕژێتە ناو کوپێکەوە و سەیری پڕبوونی بکەیت. ڕێزمان بریتییە لە پۆلێنکردنی وشەکان. پەیوەندی نێوان وشەکان مانا یان لێکدانەوە دەبەخشن. کەواتە کاتێک ئێمە دەڵێین پیشەکی ئاماژە بە کۆمەڵە وشەیەک دەکەین کە ڕوونی دەکەنەوە کەچی ڕوویداوە. بۆ

دۆزینەوەی ئەم کۆمەڵە وشەیە مرۆڤ پێویستە بزانێت ڕستەکە چی دەڵێت و ئەنجامدەری کارەکە کێیە. کاتێک ئەمە شیدەکەینەوە، پاشان دەجوڵێتەوە بۆ پۆلێنکردنی هەموو ئەو وشانەی کە بەشێک نین لە ئەنجامدەری کردارەکە.

گونجاندنی وشە لە خوێندنەوەی ڕەخنەییدا

هەروەک لە هەموو حاڵەتەکانی تردا کە ئێمە بیرکردنەوەی ڕەخنەیی بۆ کایە کردارییەکانی ژیان جێبەجێ دەکەین ، لە ڕێزمانیشدا پێویستە وشەسازی فراوانمان هەبێت. پێویستە 'ڕاکردن'، 'وەستان'، 'ڕۆیشتن'، 'دزین'، 'کوشتن'، 'هاوار'، 'سواربوون'، 'شەپۆل' و 'داخستن'. بزانین کە هەموو ئەو کردار و وشانەش کە 'پیاو'، 'ژن'، 'دز'، 'بکوژ'، 'ئەسپ'، 'ولات' و 'ڕێگا' دەیانکەن. بۆ تێگەیشتن لەمانای ڕستەکە، 'پیاو و ژنەکە کوژران کە دزیان لە ماڵەکە کردبوو'. گەر تەنها پێویستت بە تێگەیشتن بوو لەم ڕستەیە، ' پیاوەکە دەستی ڕاوەشاند کە ماڵەکەی بەجێهێشت'، تۆ دەبێت مانای جێهێشتن بزانیت. هەروەها پێویستە تێبگەیت لە بەکار هێنانی وشەکان لە داهاتوو، ئێستا و ڕابردوودا.

بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە تەنها کاتێک کار دەکات کە تۆ بە تەواوی بە ڕووداوەکانی ژیانەوە بەستراویتەتەوە. بۆ

ئەوەی جیاوز بیت لە بیرکردنەوەی ئاسایی، پێویستت بە شارەزایی هەیە لە بابەتەکەدا. بلێ، ئەی منداڵ مانای ئەم وشانە دەزانیت: 'مانگا' ، 'قۆچ'، 'کلک'، 'دار'، مێرگ'. ئەگەر ڕستەیەکی پێبلێی؛ 'مانگا شاخ و کلکی هەیە'. منداڵەکە تێدەگات. هەرچۆنێک بێت، ئەگەر بلێیت: 'مانگاکە لە مێرگەکەدا دەلەوەڕێت'. منداڵەکە وەک مەتەڵێک سەیری دەکات. مانگاکە چی دەکات؟ ئەمە بەهۆی سنورداری بیرکردنەوەیەتی.

هەروەک چۆن ئەزموونی کرداری لە پێش پێویستییەکانە بۆ بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە لە ژیانی ڕۆژانەدا، پێویستمان بە وشەسازی هەیە بۆ خوێندنەوەی ڕەخنەگرانە. کاتێک ئەزموونەکانی ژیانت زیاد دەبن، نزیکبوونەوەت بۆ بیرکردنەوەی رەخنەگرانە باشتر دەبێت. تۆ مامەڵە لەگەڵ بیرۆکەکان دەکەیت بە کرداری و ڕەوشتی ژیرانە. بەڵام دۆخێک دەبێت کە تۆ ناتوانیت ڕوونی بکەیتەوە. هەموو ئەمانە دەبنە هۆی تێگەیشتنت. تۆ دەست دەکەیت بە زانینی ئەوەی چۆن سەرکەوتن و شکست بە شێکن لە ژیان. لەوانەیە ئەو ڕاستیانەت هەبێت کە ئەرێنین و لەوانەیە بەناو هەندێکیشیاندا بڕۆیت کە نەرێنین. ئەمە ڕێگە بە مێشکت دەدات بۆ فراوان کردن و جێکردنەوەی تێڕوانینی ئەوانی تر کە لەوانەیە لە تۆ شارەزاتر بن لە ڕووی ڕوانگەیانەوە لە تۆ جیاواز بن. بۆ

تەواو کردنـی بیرکـردنەوەی ڕەخنەیـی کـرداری، پێویسـتە بتوانیـــت بیـــر لە جێگـــرەوە بکەیـــتەوە. گەڕان بە دوای ئەگەرەکان و سەلماندنی ڕاستییەکان و لێدوانەکان دەبێت ببێتە سروشتی دووەم لە پرۆسەی بیرکردنەوەکەتدا. گەر شـتێک ڕاسـت نەبێت، دەبێت لێـی بکۆڵیتەوە.هۆکـارت بـۆ بیـــروڕا هەڵەکە دیـاری کـردووە گەر سـەلمێندرا هەڵەیە، پێوەستە ئامادە بیت بۆچونەکانت وەلاوە بنێیت.

گرنگیی بیرکردنەوەی ڕخنەگرانە

بیرکردنەوەیەکـی رەخنەگـرانە مێشـکت بەرەو ئەنجـامێکی خـوازراو ڕێنـوێنی دەکـات. بڵـێ کە تـۆ کتێبێکـی کۆمیـدی دەخـــوێنیتەوە، و دایکـت داوات لــێ دەکــات بڕۆیــت بــۆ مارکێت. بە شێوەیەکی سروشتی مێشکی تۆ نایەوێت واز لە کتێبی کۆمیدی بهێنێت. بەڵام مێشکە بیرسـاییەکەت پێت دەڵێــت: 'هێــی، ئەگەر نەڕۆیــت، ئەوا ئەویــش ناتوانێــت خواردن ئامـادە بکات!' تۆ دەڕۆیت و یەکەم جار سـەوزە دەکڕیت.

لە پێکهـــاتەی بیرکردنەوەشـــدا هەمـــان شـــت هەیە. ئەو کەسەی بیرمەندێکی ڕەخنەگرە دوودڵ نابێت لە وەستانی بیرکـــردنەوە بە درێژایـــی هێڵێکـــی نابیرســـایی و بە دوای بیرێکی ژیرانە تر و بیرسـایانە تـر دەچێت. 'هێی، ڕۆژێکی خۆشە'. 'باڵندە لە ئاسماندایە'. 'پێویستم بە هەندێک کاغەزە

بۆ نوسینی وتارێک'. 'گۆڤارێکی جوان هەیە لە هەیوانەکەی پێشەوە'. 'پێویستە ئەمڕۆ وتارەکە بنێرم'.
لێرەدا دەبینین کە لە تەنیشت کۆتا ڕستەوە دەربارەی گۆڤارەکە زۆر نامۆیە. لەگەڵ خشتەی ڕۆژانەی کەسەکە ناگونجێت، واتا نوسینی وتارێک. ئەمە دوا ڕستە دەکات بە بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەگرانە. پێشینەیی نیشان دەدات و کەسەکە دەبێت چ کردارێک ئەنجام بدات.
ئایا زۆر جار بیر لە گۆڤار دەکەیتەوە یان بیر لە کاری خۆت دەکەیتەوە؟

گەشەسەندن بۆ خوێنەرێکی ڕەخنەگر

خوێنەری ڕەخنەگر بازنادات بۆ ئەنجامەکان. ئەو دەیەوێت تێبینی بکات و دەقەکە بە شێوەیەکی بێ لایەنیانە شیبکاتەوە. تێکەوتەکانی دەقەکە تەواون و مانایەکی تەواو دەبەخشن کە پێویستە بیگەیەنن. ئەگەر بیرکردنەوەی ڕەخنەیی تۆش باش پەرەی پێ ببردرێت، ئەوا لە ئاستێکدا دەبێت کە یەک یان دوو بۆچوون پێشکەش بکەیت بۆ ئەوەی روونی بکەیتەوە کە چۆن بارو دۆخەکە دەریدەخات. ئەو ڕێکو پێکی و دادپەروەریەی بیرکردنەوەیە کە لە بڕیاری خوێنەری ڕەخنەگر کە دەیکات ڕەنگی داوەتەوە.

بەندی هەشتەم
چۆن بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە چارەسەری کێشەکان دەکات

ئایا خوێندوتەتەوە دەروونناسانی بیرسایی چی دەڵێن دەربارەی پەیوەندی نێوان بیرکردنەوە و هەستکردن؟ لە بری ئەو گریمانانەی کە لەلایەن خەڵکی ئاساییەوە وەرگیراوە کە هەستەکان خۆنەویستانەن و دێنە پێش هەموو هەستێکی تر یان دێنە پێش پرۆسەی لەش، ئەو گریمانەی کە لە دەروونناسان وەرگیراوە بریتییە لەوەی ئەو شتەی کەوا تۆ هەستی پێ دەکەیت ئەنجامی پرۆسەی بیرکردنەوەتە. بە کورتی، بەباشی بیر بکەرەوە، هەست بە باشی دەکەیت، بە پێچەوانەشەوە هەر ڕاستە.
ئەم خاڵانەی لای خوارەوەش بە هەمان شێوە ڕاستن:
. تۆ توانات هەیە فەرمان بە هەستەکانت بکەیت بە بەرپەرچدانەوەی بیرکردنەوەکانت، بەدڵنیاییەوە گرتنە ئەستۆی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە هەڵبژاردنێکی نایابە.
. تۆ توانات هەیە ڕەفتارەکانت ڕێکبخەیت، کەواتە لە کۆتاییدا خەیاڵەکەت دیمەنێکی گونجاوە بۆ ژیان.

. تۆ توانای ئاراستە کردنی بیرکردنەوەکانت هەیە، بە جۆرێک کە باشترین گۆشە نیگات پێ دەبەخشێت، ئەوەش یارمەتیت دەدات چێژ لە کەشە ڕێکخراوەکەت ببینیت.
لەم خالانەوە کە خوێندمانەوە، تۆ توانات هەیە ژیانت خۆش و بەرهەمدار بکەیت. توانای ڕێکخستنی پرۆسەی بیرکردنەوەکانت خالی دەستپێکتە، دواتر هەنگاو دەنێیت بۆ بەرهەم هێنانی هەستی خوازراو. کاتێک تۆ دامەزراو دەبیت لەسەر بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، بە دەگمەن خۆت دەدۆزیتەوە لە ژێر فشاردا، چونکە تۆ بارو دۆخەکەت ڕێکخراوە. کەواتە گونجاوە سەیری بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بکەیت وەک باشبوونی خۆشگوزەرانیت.
ئایا هیچ شوێنێک نییە بۆ ئەو هەستانەی کە لە ناکاون؟
ئاە، بەلێ هەیە! مرۆڤ واتا گەشەکردنی هستەکانی تەنانەت بەبێ ئاگایی پرۆسەی بیرکردنەوەی. هەرچۆنێک بێت وەکو کەسێکی ڕاهاتوو بە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، دەتوانیت خێرا توانا بیرساییەکانی خۆت دەربخەیت. و بەکاریان بهێنیت لە میانڕەو کردنی ئەو هەستانەی کە لە تۆدا دەدرەوشێتەوە. لە ڕاستیدا بەهۆی ئەم توانایەوەیە کە ئەو کەسانە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەیان کردۆتە بەشێک لە ژیانی خۆیان، خۆیان لە ڕەفتاری سۆزدارییانە لا دەدەن. ئەوان کۆتاییان بە هەستەکانیانە هێناوە لە ڕێگەی گێڕی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەوە.

ئەوەی کە ئەم کتێبە تا ئێستا باسی کردبێت لەسەر بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، دەبێت شتێک بێت کە شایانی فێربوون و ڕاهێنان بێت. پرسارەکە ئەوەیە: چۆن ئەزانیت کە شارەزا بوویت لە تواناکانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە؟ ئەمانە نیشانەی ئەوەن کە تۆ تواناکانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەت پەرەپێداوە:

. زیاتر پشت بە بیرسا دەبەستیت وەک لە هەستەکانت.

. ئاسودەیت بە هەڵسەنگاندنی کێشەکان لە ڕوانگەی جیاوازەوە نەک تەنها لە ڕوانگەی خۆتەوە.

. بە مێشکی کراوەوە خۆت دەدۆزیتەوە کاتێک ئەوان لە ڕوانگەی خۆیانەوە چیرۆکەکە دەگێڕنەوە.

. ئاسودەیت بە پەسەند کردنی بەڵگەی نوێ و دۆزینەوە و ڕوونکردنەوەی تازە، تەنانەت دوای ئەوەی کە بە هەڵسەنگاندنی قوڵی کێشەکەدا تێپەڕبوویت.

. تۆ وەرگری بۆ بیرۆکەی دووبارە هەڵسەنگاندنەوەی زانیارییە وەرگیراوەکان.

. توانای پشتگوێخستنی لاری کەسیت هەیە وەک لایەنگری.

. خۆت بە کراوەیی دەدۆزیتەوە بۆ بژاردەی جیاواز.

. تۆ خۆت بەدەستەوە نادەیت بۆ ئەنجامی فریودەر و بڕیاری خێرا.

هەرچەنـــدە هەنـــدێک کەس حەز دەکەن بیرمەنـــدێکی ڕەخنەگـــری ســـادە بـــن، بەڵام زۆربەیـــان ئەوانەن کە پێویستیان بە فێربوونی کارامەییە و کاتیان دەوێت بۆ ڕاهێنان پێکردنیان.

دامەزراندنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە هەنگاو بە هەنگاو

ناساندنی کێشەکان

بۆچی دەتەوێت بڕۆی بۆ ڕاوکردنی قازی کێوی کە ئاشکرایە نا پێویستیانە قورس و ئەرکدارە وەک لە ڕووی کات و سەرچاوەکانی ترەوە. زۆر گونجاوتر و بەسوود ترە بۆ ئامانج بە دیاریکردنی نیازی بابەتەکە. لە ڕاستیدا لە هەنـــدێک بـــاردا تـــۆ دەتوانیـــت لە بڕێکـــی زۆری ســـەرچاوەکان ڕزگـــارت ببێـــت، کاتێـــک ســـیناریۆیەک شیدەکەیتەوە و درک بەوە دەکەیت کە لە ڕاستیدا هیچ کێشـەیەک وەک ئەمە نییە، بێجگە لە هەندێک لێکدانەوەی هەڵە لە تێگەیشـــتنی هەڵەی چەمکێـــک. هێشـــتا کاتێـــک کێشـــەیەک هەیە، تـۆ لەســـەر ســـەچاوەکان دایـدەنێیت کە ڕاستەوخۆ دەچیت بۆی و دەست دەکەیت بە چارەسەر کردنی.

شیکردنەوەی کێشەکە

ئایـــا دەزانیـــت کە دەتوانیـــت لە یەکەم نیگـــادا درک بە کێشـــەیەک ببینیـــت، و دواتـــر دەرک بەوە بکەیـــت کە لە

ڕاستیدا فرمانی بە سیناریۆکەی نەداوە هێندە کێشەدار بێت؟ لەبەر ئەم هۆکارە قۆناغی شیکردنەوە زۆر گرنگە چونکە ئەوە ئەو خاڵەیە کە تۆ هەموو شتێکی پێویست دەکەیت بۆ ڕازیکردنی خۆت کە کێشەیەکی ڕاستەقینە بوونی هەیە. و ئەگەر لە ڕاستیدا کێشەیەک هەبێت، تۆ قەبارەی و چڕی هەڵدەسەنگێنیت و پاشان هەڵسەنگاندنی ئەوە بکە کە ئایا تۆ توانات هەیە بۆ چارەسەر کردنی خۆت بە تەنها. بە دڵنیاییەوە تۆ بژاردەی داواکردنی یارمەتیت هەیە ئەگەر کێشەکە بۆ تۆ زۆر گەورەیە.

<u>هاتنە پێشەوە لەگەڵ چارەسەرە گونجاوەکان</u>

کرداری تاقیکردنەوە و هەڵە بۆ کەسانی تازە کار و ئەو کاسانەن کە دڵنیانین لەوەی کە دەیانەوێت. هەرچۆنێک بێت، چونکە تۆ کەسێکیت کە دەزانیت دەتەوێت باشترین چارەسەر بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی کە وا دەردەکەوێت کێشەیەکی بچوک بێت، تۆ کاتت دەوێت بۆ ڕەچاوکردنی ئەو بژاردانەی کە دەتوانن کێشەکە چارەسەر بکەن. هەندێک جار یارمەتیت دەدات بۆ بیرۆکەی خێرا لەگەڵ کەسانی تری خاوەن سەرچاوە لەم قۆناغەی بیرکردنەوەی ڕەخنەییدا. پاش ئەمانە ئایا ئەڵێن دوو سەر باشترە لە سەرێک؟

هەڵبژاردنی باشترین بژاردە

لەم خاڵەدا دەبێت بزانیت کە هیچ ڕەچەتەیەکی تاک نییە بۆ هەموو خواردنێک ببێت-تەنانەت کاتێک ئەو خواردنانە لە سروشتێکی دارایی یان کۆمەڵایەتیدان. تۆ پێویستت بە هەڵسەنگاندنی ئەو بژاردانە هەیە کە پێتوایە گونجاون، هەر یەکەیان لە هەل و مەرجی دەوروبەردا پێوانە دەکرێن. پاشان ئەو دانەیە هەڵ دەبژێریت کە باوەڕت پێیەتی ببێتە باشترین چارەسەر بە پێی هەڵسەنگاندنەکەت.

کۆتایی پێهێنان بە کردار

بیستووتە کە دەڵێن تەواو نەبووە تا تەواو نەبێت؟ باشە، لە بیرکردنەوەیەکی رەخنەگرانەییدا تۆ چاوەڕێ ناکەیت خانمە قەڵەوەکە گۆرانی بڵێت-تۆ تەنها کارێکی یەکلا کەرەوە دەکەیت و بە ڕۆژەکەت ناوی دەبەیت. لە ڕاستیدا گرنگ نییە شیکردنەوەکەت چەند بە وردی ئەنجام داوە یان چارەسەرە هەڵبژێردراوەکەت چەندە باشە، ئەگەر هەڵبژاردنی خۆت جێبەجێ نەکەیت، بەرەنگارییەکەت بە چارەسەر نەکراو دەمێنێتەوە.

گرنگە تێبینی ئەوەش بکەیت کە گۆڕینی دۆخی کاروبارەکانت دوای ماوەیەک لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە مەرج نییە. تەنانەت پزیشکەکان هەندێک جار بیرێکی ڕەخنەیی دەکەنەوە کە لە کوێ شیکردنەوەیەکی ورد بۆ دۆخی پزیشکی و مێژووی نەخۆشێک ئەنجام

بدەن، و دواتر ئەوە هەڵدەبژێرن کە هیچ کارێک نەکەن و بە سادەیی لە نەخۆشەکە دەگەڕێن. گرنگ ئەوەیە کە بە ڕوونی بڕیارەکەت ڕابگەیەنیت و هۆکاری پشتگیری کردنی بدەیتێ. پاشان هەمووان پەسەندی دەکەن کە وەک خۆیان دەڵێن-بابەتەکە داخرا.

شتێکی تر کە تۆ پشتڕاستی دەکەیتەوە کە دەستت کرد بە پرۆسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ئەوەیە بەهێزبوونی متمانەی لەگەڵدایە. لەوانەیە ئەمە ڕووبدات لە زانینی ئەوەی کە زانیاریت هەیە و لە هەموو گۆشەیەکی گونجاوەوە دۆخەکە دەزانیت. هەر هۆیەک هەبێت، تۆ دەتوانیت دڵنیا بیتەوە کە تۆ دەبیتە کەسێکی سەرچاوەدەری نایاب کە یارمەتی ئەوانی تر دەدات بۆ فراوان کردنی تێڕوانینیان لەسەر کێشەکان. لە هەمان کاتدا، تۆ زیرەکی خۆت بە تیژی و کارامەیی و بە باشترین شێوە دەهێڵیتەوە.

بەندی نۆیەم
بیرکردنەوەی بیرساییانە بەدەست بخە

بیرکـردنەوەی بیرسـایی ئـامرازێکە کە هەمـوو کەس لە ژیانیـدا پێویسـتی پێیەتـی. گرنـگ نییە لە چ بەشـێکدایت لە کاردا، یان تۆ کەسێک بیت کە لە دەرەوە بۆ بنیاتنـان کـار دەکەیت. بڕیـاردانی بـاش بە بەکارهێنـانی بیرسـا هەمیشـە دەبێتە بڕیارە ژیرانەکە بۆ پیا تێپەڕبوون، کەواتە با سـەیر بکەین چۆن دەتوانیت بیرکردنەوەی بیرسایی خۆت باشـتر بکەیت و چـۆن دەتوانیـت دڵنیابیت لەوەی کە لە داهـاتوودا بڕیاری باش بدەیت.

لێدوانی مەرجی

یەکەم هەنگاو بۆ بڕیاردان دەرکردنی لێدوانێکی مەرجدارە. هەرچۆنێـک بێـت دەبێـت کێشــەیەک هەبێـت بـۆ ئەوەی بڕیاردانێک پێویسـت بێت. با بڵێین کـامێراکەت فڕێداوەتە نـاو ئـاوەکە، و وا دابنـێ کە کـامێرایەکی دژە ئـاو نییە. بـا بڵێــین هەمــوو جارێــک کە ئەمە ڕوودەدات کــامێراکە دەسوتێت. بۆیە لێدوانەکە ئەمەیە: ئەگەر کامێراکەم بـخەمە ناو ئاوەوە ئەوا دەسوتێت.

ئەمە بە مەرج یــان بە بیرســا ناســراوە. بەشــی یەکەمــی ڕســتەکەت داواکــاری یــان مەرجـێکە. نیـوەی دووەمــی

دەرەنجامی ئەم داواکارییەیە یان ئەم مەرجەیە. ئەگەر مەرجەکە ڕاست بێت، ئەوا ئەنجامەکە دەبێتە ڕاستی. ئەگەر تۆ هەر جۆرە بەرنامە سازییەکت ئەنجام داوە یان بە ژماردن کار دەکەیت، تۆ بە ئەگەری زۆرەوە لەگەڵ لێدوانی مەرجیدا کار دەکەیت.

کورت کراوەی گریمانەی پێشینە و ئەنجام

دوو بەشی جیاواز لە لێدوانی مەرجی زاراوەی ڕاستەقینەیان هەیە لەگەڵ ڕێزگرتن لە بیرسا. بەشی یەکەم بە ئەگەری پێشینە ناسراوە و بەشی دووەمیش بە ئەنجام ناسراوە. لە لێدوانی مەرجی دا، ئەگەر گریمانەکە ڕاست بێت ئەوا ئەنجامەکە ڕاست دەبێت، هەروەها کاتێک لە پێکهاتەی لێدوانی مەرجی بنەڕەتی تێدەگەیت، پاشان دەتوانیت لە سێ پێکهاتەکەی تر تێبگەیت کە پەیوەندیان پێیەوە هەیە. ئەوانیش پێچەوانە، هەڵگەڕاوە و دژیەک. کاتێک تۆ ئەم سیانە دەزانیت، دەتوانیت خۆت لە هۆکاری هەڵە بەدوور بگریت و بیدۆزیتەوە کاتێک ئەوانی تر هەوڵ دەدەن بەکاری بهێنن.

لێدوانی پێچەوانە

تۆ لەوانەیە بڵێیت کە لێدوانی پێچەوانە مەرج نییە ڕاست بێت چونکە کامێراکە دەتوانێت بە زۆر ڕێگا بشکێندرێت جگە لە فڕێدانە ناو ئاوەوە. بەو پێیەی کە پێچەوانەکەی

ڕاستە دەبێتە هۆی بیروڕای هەڵەی پێوەری بیرسایی هەڵە.

. ئەگەر کامێرایەک بکەوێتە ناو ئاوەوە، دەسوتێت.
. کامێرای ماری سوتاوە.
. بۆیە دەبێت کە کامێراکەی ماری کەوتبێتە ناو ئاوەوە.

لێدوانی هەڵگەڕاوە

لێدوانی هەڵگەڕاوەی کامێراکە بەم شێوەیە دەردەکەوێت: ئەگەر تۆ کامێراکەت نەکەیتە ناو ئاوەکەوە کامێراکەت ناسوتێت. هەندیک جار هەڵگەڕاوەکەی دەکرێت ڕاست بێت، بەڵام وەک نمونەیەک، وانییە. کامێرایەک دەتوانێت بە زیاتر لە یەک ڕێگا بشکێندرێت. بۆیە تەنانەت ئەگەر کەسێک خۆی بە دوور بگرێت لە کەوتنە خوارەوەی کامێرا بۆ ناو ئاو، ڕێگری لەوە ناکات شتێکی خراپ نەکات.

زۆر وریابە لە هۆکاری لێدوانی هەڵگەڕاوە.

لێدوانی دژیەک

ئەمەیان پێچەوانەی هەڵگەڕاوەیە یان هەڵگەڕاوەی پێچەوانەیە. لێرەدا کەمێک سەرت لێدەشێوێت. ئەمە هەر پێچەوانەی هەر دوو ئەگەری پێشینە و ئەنجامە، لەگەڵ پێچەوانەکردنەوەیاندا. دژیەکی کامیراکە بریتییە لە: ئەگەر کامێراکەت تێک نەچێت، ئەوا تۆ نەتکردۆتە ناو ئاوەوە.

گریمانە کردنی ڕاستییەکەی لیدوانی بنەڕەتی یان مەرجی، دژیەکەکە تاکە جێگرەوەیە کە هەمیشە ڕاست دەبێت.

مەرجە پێویستییەکان

ئەمە زۆر بە نزیکـــی پەیوەســـتە بە لێـــدوانی مەرجـــی و پەیوەندی دارەوە و ئەوان بیرۆکەیەکی تەواو و پێویستن. مەرجی پێویست بریتییە لەو شوێنەی کە دەبێت بێتە دی بۆ ئەنجامێک کە بەدەست بهێنرێت. بۆ ئەوەی کامێرایەک نەسوتێت، دەبێت لە ئاو بپارێزرێت. پاراستنی کامێرایەک لە ئاو پێویستە بۆ ڕێگریکردن لە سوتان.

مەرجە تەواوەکان

مەرجێکـی تەواو کاتێـک دەوترێـت کە فرێـدانی کـامێرا لە ئـاودا بەســـە بـۆ تێکـدانی کـامێراکە. بە تەواوی گرنتـــی ئەنجامیـــک دەدات کە ڕوودەدات و پشـــتی بەســـتووە بە مەرجەکەوە.

هێشتا پێویستە و تەواو نییە

مەرجەکـان پێویسـتن بەڵام هێشـتا تەواو نـین. پاراسـتنی کـامێرا لە ئـاو پێویســـتە بـۆ ڕێگـری کـردن لە سـوتان. هەرچەنـــدە ئەگەر ئەو کـــارەش بکرێـــت، ئەو کـــامێرایە دەکرێت لە ڕێگەیەکی دیکەوە زیانی پێ بگات، وەک ئەوەی بە گوێزانەوەی بکەوێت یان بەر شتێکی تر بکەوێت. بۆیە

پاراستنی کامێرا لە ئاو پێویستە بەڵام تەواو و بەس نییە بۆ ڕێگری کردن لەوەی کە بشکێت.

تەواوە ئیتر پێویست نییە

مەرجێـــک دەتوانێـــت تەواو بێـــت بەڵام پێویســـت نیـــیە. بەڕێکەوت فرێدانی کـامێرا بـۆ نـاو ئـاو بەسـە بـۆ زیـان گەیاندنی، بەڵام مەرجێکی پێویست نییە بۆ گایاندنی زیان.

پیویست نییە یان تەواو نییە

مەرجەکـان دەشـکرێن پێویسـت نەبـن یـان تەواو نەبـن. کاتێک دەگەیەنرێنە سەر ئەنجام. بۆ ڕێگە گرتن لە زیان گەیانـدن بە کـامێراکە، پیویسـت نیـیە یـان تەواو نییە کـا کامێراکە ڕەنگی قاوەیی بێت.

کەواتە ئێستا دەزانیت چۆن بیرسایانە بیر بکەیتەوە وەک کۆمپیوتەرێــک، بەڵام چـــی دەربـــارەی باشـــتر کردنـــی کارامەیی بڕیارەکانت.

بەندی دەیەم
کارامەیی بڕیارەکانت باشتر بکە

ئەگەر دەتەوێت کارامەیی بڕیاردانت باشتر بکەیت، دەبێت تۆزێک بچیتە دەرەوەی ناوچەی ئارامی خۆت. بیرت بێت کاتێک شتێکی نوێ فێری مێشکت دەکەیت، ئەوا دەوروورژێت و دەبێتە ئامێرێکی چەورکراوی باش. من هانت دەدەم کە هەوڵ بدەیت کارامەیی بڕیاردانت باشتر بکەیت چونکە بڕیارەکانت گرنگن. ئەمانە چەند ڕێگایەکی بێ وێنەن کە یارمەتیت دەدەن بۆ باشتر کردنی ئەو کارامەییانە جگە لە پێشکەوتنەکانی تر.

هونەر و کلتور

ئەگەر تۆ دەتەوێت کارامەیی بڕیاردانت باشتر بکەیت، دەبێت ڕەوشتی خۆت و توانای چرکردنەوەت بەهێز بکەیت.

تۆ دەتوانیت ئەمە بکەیت بە ڕاهێنان کردنی هەندێک جۆری هونەر. هەوڵی تەرخانکردنی سێ کاتژمێر بدە بۆ فێربوونی شتێکی نوێ لە هەر هەفتەیەکدا، وەک وێنە کێشان، ژەنینی ئامێرێک، یان تەنانەت دروست کردنی ئۆتۆمۆبێلی سەردەمیانە. لە کاتێکدا ئەمە وا دەردەکەوێت کات بەسەر بردن بێت، کات بەسەر بردن بۆ فراوان کردنی ئاسۆکانت چالاکی مێشکت بە هێز دەکات و

یارمەتیت دەدات بۆ کارامەیی بڕیاردانت. تۆ باشترین کارامەیی بڕیاردانت بە دەست دەهێنیت بە هەوڵ دانی شتێک کە هەرگیز بیرت لێ نەکردووەتەوە ئەنجامی بدەیت چونکە مێشکت چالاک دەکەیت.

تواناکانی زمان

کار لەسەر شتێکی تەکنیکی بکە وەک بەرنامە سازی یان خوێندنی زمانێکی بیانی. ئەگەر تۆ لە قولایی هەر کام لەم توانایانەدا هەڵبقوڵێیت، ئەوا کارامەیی بڕیاردانت زۆر باشتر دەکەیت، چونکە ڕاهێنان بە مێشکت دەکەیت.

دەوری خۆت بدە بە تەمەنە جیاوازەکان

کاتێک مەودای ئەو تەمەنە جیاوازانە فراوان دەکەیتەوە کە دەوری خۆتت داون، تێڕوانینی جیاواز دەبینیت. هەوڵ بدە لە پەیوەندیدا بمێنیتەوە لەگەڵ ئەوانەی گەورەترن یان بچوکترن لە تۆ. پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی بە تەمەن یارمەتیت دەدات بلیمەت بیت و پلان بۆ داهاتویەکی باشتر دابڕێژیت بۆ خۆت، و لەگەڵ کەسانی تەمەن کەمتر لە خۆت دەتوانیت لەگەڵ دەستکەوتەکان و شکستەکان و خەونەکانت دا بەردەوام بیت. سەرکەوتنەکانی ڕابردو دەتوانن هەستی متمانەو شانازی بهێننە دی، و هەڵەکان دەتوانن تۆ بە دوور بگرن لە دووبارە ئەنجامدانیانەوە.

هەوڵ بـــدە هـــیچ کـــۆمەڵەیەکی تەمەن لە کۆمەڵگـــا کـۆمەلایەتییەکەت نەسـڕیتەوە. کارلێـک کـردن لەگەڵ ئەو کەســـانەی کە لە ئەقڵـــیەت و گرووپـــی تەمەن جیـــاوازن یارمەتیـــت دەدەن لە توانـــای بڕیاردانـــت دا. تـــۆ لەگەڵ هاوتەمەنەکانت لە پێشبڕکێکە دەگەڕێیتە دواوە و کێش و سەنگی ئەو بڕیارانە دەکێشیت کە دەریان دەکەیت.

ڕاهێنان

هەر وەرزشـێک کە دەتەوێـت بیکەیـت، وات لـێ دەکـات هەست بە ئاسـودەیی و خۆشـی بکەیت، بـیکە! تـۆ دەبێت کەسـانی نـوێ ببینیت و لە هەمـان کاتدا لە شێوەی خۆت بمێنیـتەوە. لەشـێکی تەندروسـت ڕۆحێکـی تەندروسـتە. چـونکە جەسـتەت لەوپەڕی بەهێزیـدایە، مێشـکیش تیژتـر دەبێـت. وە هەروەهـا کـارامەیی بڕیاردانیشـت بە هەمـان شێوە.

بە تاقیکاری ئامادەی بکە (لێی بنێ)

ئەگەر چێشـتت لێنەنـاوە، مـن هانـت دەدەم کە هەوڵبـدەیت بیکەیـت. ئەگەر تـۆ ڕاهاتوویـت بە چێشـت لێنـان، کەواتە هەوڵ بدە سنوری چێشلێنانەکەت بکەیتەوە و شتێکی نـوێ لێبنێیت. بەیانیانێکی شەممە بەسەر ببە بە دروست کردنی شتێک کە پێشتر نەتکردووە، یان خێزانەکەت سەرسام بکە بە هەنـدێک نـانی نیـوەڕۆ یـان نـانی ئێـوارە. ئەوەت بـۆ

دەردەکەوێت کە کاتێک خەریکی چێشت لێنان دەبیت مێشکت بیر لەو بڕیارانە دەکاتەوە کە ڕووبەڕوویان بویتەتەوە.

ببە بە کەسێکی کۆمەڵایەتی سەر هێڵ

من باسی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ناکەم بۆ ئەوەی تەنها سەیری وێنەی پێکەنیناوی بکەیت لە ڕاستیدا پەیوەندی بە هەندێک کۆمەڵەوە بکە بە مەبەستی ڕۆیشتن بۆ سەیران و کۆبونەوە، قەرەباڵخی دانیشتوان بە درێژایی شارەکەت یان شارۆشکەکەت، یان تەنانەت لادێکانیش. هەست دەکەیت کە تۆ بەشێک بیت لە کۆمەڵگایەکی گەورەتر کە بیر و کردەوەی هەمووان کاریگەریان بەسەر هەموانەوە هەیە.

تان و پۆ

ئەمە سەرەتاییترین بنەمایە. تان و پۆکانی خۆت بنووسە و بە تەواوی سەرنجیان بدە. ئەگەر داوای ئامۆژگاری دەکەیت لەو کەسانەی بەو شتانەدا تێپەڕیون کە تۆ پیایاندا تێدەپەڕیت، دڵنیا بەرەوە کە دەیکەیت. بەڵام دواتر بڕیارێک بدە کە هی خۆتە. ئەوە بابەتی ژیان و بڕیارەکانی خۆتە.

بەندی پانزەیەم
چۆن بڕیاری باشتر بدەیت

کەواتە تـۆ لە بـارەی بریـاردانەوە دەزانیـت، بەڵام چـی دەربارەی بڕیاری باشتر؟ ئێمە هەموومـان دەمانەوێت لە ژیانماندا بڕیار بدەین، و کۆتـایی بەو کارە بهێنین. لەگەڵ ئەوەشـدا ئـێمە دەمانەوێـت بڕیـاری دروسـت بـدەین و کۆتـایش بە هەڵە نەهێنـین. باشـە، تۆ هەڵە دەکەیـت، بەڵام دەتوانیت ژمارەی ئەو هەڵانە کەم بکەیتەوە کە دەیانکەیت بە بەدواداچـونی هەنـدێک لەو پێشـنیارانە. بـا چاوێـک بە هەنـدێک لەم شـێوازانەدا بخشـێنین تـا یارمەتیـت بـدات بڕیاری باشتر بدەیت لە ژیانی کەسی و کاردا.

سود و تێچووەکان

پـێش ئەوەی بگەیـت بە بڕیـاری کۆتـایی، تـۆ دەتوانیـت ڕەوشـتی چـاک و خراپـی خـۆت بکێشـیت بـۆ دڵنیـابوون لەوەی کە تـۆ باشـترین بڕیـار دەدەیـت کە لە تواناتـدایە. ئەمە پێویسـتی بە هەڵسـەنگاندنی سـوود و تێچووەکـانە وەک ئەوەی کە تۆ لە کارێکی بازرگانیدا بیت. تۆ دەتەوێت دەرەنجـامی هەر بڕیـارێکی گونجـاو کە دەتوانیت بیدەیت تـاقی بکەیـتەوە، هەردووکیـان ئەرێنـی و نەرێنـین. ئەمە یارمەتیت دەدات بۆ بینینی دەرفەتەکان وە ئەو شتانەی کە

لەوانەیە لەدەستی بدەیت کاتێک بڕیارەکە پەسەندە بەسەر کەسێکی تر.

بژاردەی کەم

بۆ ئەوەی شیکردنەوەی سوود و تێچووەکانت ئاسان بکەیت، بژاردەکانت سنووردار بکە. کاتێک هەڵبژاردنی زیاترت هەیە کە پێشکەشت کراوە، ئەمە گەشتنت بە بڕیاری کۆتایی گرانتر دەکات. هەڵبژاردەی زیاتر دەبێتە هۆی پەشیمانی زیاتر چونکە تۆ هەموو ئەگەرە لەدەست چووەکانت پەیڕەو دەکەیت و نیگەران دەبیت دەربارەی ئەوەی کە ئایا تۆ دەتوانیت بە جیاوازی هەڵبژاردن بکەیت یان نا، و ئایا دەتوانیت دڵخۆش ببیت. بەم شێوەیە کەمکردنەوەیان دەبێتە هۆی ئەوەی کە تۆ بەرەو هەندێک ئارامی ببات.

گرنگەکان هەڵبسەنگێنە

کەواتە چەنێک کات بەسەر دەبەیت بە بیرکردنەوە لە ئەرکی بڕیاردان؟ ١٠ چرکە، ١٠ خولەک، ١٠ کاتژمێر، یان تەنانەت ١٠ ڕۆژ؟ هەموو ئەمانە بە پێی ئەوەیە کە لە مەترسیدایە. بۆ ئەوەی پرۆسەی بڕیاردانێکی ئازار بەخش بە هێواشی کەم بکرێتەوە، گرنگی بڕیارەکە و دوا وادەیەک دیاری بکە. بوەستە لە بەفیڕۆدانی کاتێکی زۆر بە شتە بچوکەکانەوە.

ئەگەر نیگەرانیت دەربارەی ئەوەی کە لە تەلەفیزیۆندا دەیبینیت، یان بۆ نانی نیوەڕۆ چی دەخۆیت، بیرتان بێت کە دەبێت هەموو شتێک لە ڕوانگەی خۆیەوە بهێڵیتەوە و پەراوێزی کاتتان هەبێت بۆ بڕیارەکان. ئەمەش گری دراوە بە هەڵسەنگاندنی گرنگی بڕیارەکە، و ئەگەر بە شێوەیەکی بەرچاو کاریگەری بەسەر تۆ یان ئەوانی تر نەبێت، ئەوا بەبێ کۆتایی کات بە فیڕۆ مەدە.

توێژینەوە

ئەمە لەوانەیە زۆر ڕوون بێت، بەڵام ئەگەر تۆ بڕیارێکی سەرەکی بدەیت وەک کڕینی سەیارە یان ماڵ، کات و ئەرک بۆ ئاگادار کردنەوەی خۆت بە تەواوی سەبارەت بە کڕین یان بڕیاری چاوەڕوان کراو دابنێ. ئەمە دەتوانێت مانای جیاوازی نێوان ئاسودە بوون و بێئومێد بوون بێت.

بۆچوونە ژیرانەکان

ئەگەر کاتێکی سەختت هەیە، ئەوا بۆچونێکی ڕۆشنبیرانە لە کەسێکەوە وەربگرە کە تۆ باوەڕت پێیەتی. ئەمە دەتوانێت متمانەت پی بدات کە تۆ بڕیاری ڕاست دەدەیت. بۆچوونە ژیرانەکان هەمیشە یارمەتیدەرن، بۆیە هەمیشە چاو لە پێداچونەوەکان بکەن و لە هاوڕێ و خزمەکان بپرسن ئەگەر لەو بارو دۆخەی تۆدا بن چی دەکەن.

بەندی دوانزەیەم

بەرنامەڕێژییەکان بۆ یارمەتیدانی بەرەوپێشچوونی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

ئایا تۆ دەڵێیت کە بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەگرانە یارمەتی پێشکەوتنی فێربوون دەدات؟ وەڵامەکە پێویستە ڕوون بێت بە پێی ئەوەی کە تێکەڵ بووە لەگەڵ بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا-پتەوکردنی زانیاری و ڕێکخستنی شیکردنەوەی قوڵی ئەو زانیارییە، لە کۆتاییدا کۆکردنەوەیان پێکەوە. ئایا تۆ بە دۆزینەوەی چارەسەرێک کۆتایی بەو ئاڵەنگارییە دەهێنیت کە ڕووبەڕووت بۆتەوە یان نا، لە هەموو ئاستەکانی پرۆسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەیی زیاتر ئاگاداریت و باشتر تێگەیشتوویت.

پاشان زۆر جار خەڵکی بە پرۆسەیەکی خۆکاری بیردەکەنەوە و پێویستیان بە بەرنامەڕێژی یان گرنگیدانی زۆر نییە. هەرچۆنێک بێت، کاتێک تۆ دەبیتە ئەو بێباکەی مێشکت ئازادی خۆی وەردەگرێت و دەست بە دانانی دەکات. لە کۆتا ڕۆژدا، تۆ هیچ شتێکت نییە بینوسیت کە دێتە سەر ئەو چارەسەرانەی لە بیرکردنەوەتەوە سەر هەڵدەدەن. لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی

توانایەکی گەورەی هەیە ئەگەر تەنها بزانێت چۆن بەکاری بهێنێت.
ئەگەر دەتەوێت لە ئاسایی باشتر جێبەجێی بکەیت دەبێت بیرکردنەوەی ڕەخنەیی بە جدی وەربگریت. تۆ پێویستە هەوڵ بدەیت بۆ بەردەوامبوون لە فێربوون بۆ ئەوەی بە باشی بە ئاگاییەوە بمێنیتەوە و ببیتە ڕێکخەر و مامۆستا لە تەکنیکەکانی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا و لە بەکارهێنانیاندا ڕێک و پێک بیت. وە لەگەڵ گۆڕینی خوەکان بیرکردنەوەت ناتوانیت یارمەتیدەر بیت. بەڵام گۆڕانکاری ئەرێنی لە پەرەسەندنی کەسێتیدا ئەزموون دەکەیت.
پێویستە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەکار بهێنیت ئەگەر تۆ شارەزایەکی چارەسەرکردنی کێشە بیت. بەو شێوەیەش ناکرێت بەکارهێنانی بەرنامە ڕێژییە شیاوەکان زیادە ڕۆیی تێدا بکرێت. ئەمانەی خوارەوە ئەو بەرنامە ڕێژییانەن کە دەتوانن جێبەجێ بکرێنە سەر بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەت:

. ئەرکێکی هۆشیارانە ئەنجام بدە بۆ تیشک خستنە سەر ئاڵەنگارییەکە.
هەر وەک ئەوەی کە هەموو کەس دەیانەوێت کێشەکان چارەسەر بکەن، بەڵام هەموو کەس ئامادە نییە کاتێکی

پێویست دابنێیت بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ سەرنج بدەنە سەر کێشەی بەردەست. هەتا کاتێک ئەنجامی دەدەیت، دەتوانیت کێشەکە لە ڕوانگەی دروستی خۆیدا نیشان بدەیت و لە هەل و مەرجی زاڵدا هەڵی بسەنگێنیت. پێناچێت هەرگیز پێناسەیەکت بۆ هەموو کێشەکانت هەبێت تەنانەت کاتێک ئەو ئاڵەنگارییانە لە یەک دەچن-هەمیشە هۆکاری وەک کات و ژینگە و ئەوانی تر هەن کە بانگەشەی ئەوە دەکەن بە جیاکردنەوە هەر کێشەیەک دیاری بکەیت.

. فێربە پرسیاری ڕەخنەگرانە بکەیت.

ئایا بە دڵنیاییەوە دەتوانیت پێشبینی ئەوە بکەیت کە وەڵامێکی یارمەتیدەر وەربگریت بۆ کێشەیەک گەر ئەوەی پرسیبێتت گشتی بووبێت؟ و کێ وەڵامێکی جدیت دەداتێ گەر شێوازی پرسیارکردنت ئاسایی بێت؟ گرنگە فێربیت چۆن پرسیارەکانت دەدوزیت بۆ ئەوەی بتوانیت سەرچاوەکەت بۆ وەڵامدانەوە بە شێوەیەک بێت کە پەیوەندی هەبێت و یارمەتیدەر بێت بۆ بارو دۆخەکەت. و تەنانەت کاتێک دێتە سەر نەخشە کێشانی پرسیارەکان بۆ یارمەتیدانت لە توێژینەوەکەتدا، پێویستە بە شێوەیەک چوارچێوەیان بۆ دروست بکەیت کە تۆ بەرەو سەرچاوە پەیوەندیدارەکان ببات بە خێرایی.

. فێربە و ڕاهێنان بکە بۆ پشتگیری بیرۆکەکانت بە بەڵگەی سەلمێنەر و بیرکردنەوەی بیرسایی.
. ڕابێ بە شـیکردنەوەی کێشـەیەک پێش ئەوەی لەگەڵ پوختەکراوەکاندا بن، لە هەمان کاتدا پێویستە جددی بیت لە هۆکار و هەڵسەنگاندنەکانتدا.
. بە قوڵایی بچنە ناو ڕەوشەکانی لێکدانەوەی بابەتەکان.
دوور کەوتـنەوە لە فریـودانی وەرگرتنـی زانیـاری بە ڕووکەش.
. فێربە بیرۆکەی زۆر پیکبهێنیت کە بۆ تۆ بەردەستن.
. ڕاهێنـانی چارەسـەرکردنی پرسیارە ئاڵۆزەکـان بـکە بە هەڵوەشاندنیان لە سەرەتادا.
. بڕیارەکان لە دوای هەڵسەنگاندنی گونجاویان جێبەجێیان بکە.
.فێـربە هەڵبژاردەکـان و هەڵسـەنگاندنەکانیان جێبەجـێ بکەیت پێش ئەوەی بتوانیت هەر کـام لەوانە هەڵبژێریـت وەک هەڵبژاردەی خۆت.
.ڕاهێنان کردنی بوون بە ئاڕاستە کارێکی ورد بۆ ئەوەی بتوانیت ماناکانت بە وردی بەدەست بهێنیت تا دەتوانیت.
. فێربە بە بیرکردنەوەی ئاست بەرز کار بکەیت بۆ ئەوەی یارمەتیـت بـدات ئاڵەنگـارییە ڕاسـتەقینەکانی ژیانـت شیبکەیتەوە و چارەسەریان بکەیت.

. بیرکـردنەوەی ڕەخنەگـرانە بـکەرە خـویەکی ڕۆژانە و شتێک نەبێت کە تەنها جارێک ئەنجامی بدەیت.
. ڕاهێنـانی پـۆلێنکردنی بیرۆکەکانـت بـکە بە پێـی ئەو بەهایەی کە هەریەکەیانی پێوە دەبەستیتەوە.
. ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەکانت بە.
. فێربە کە تەنها بەشداری بکەیت لە دەست پێکردنی ئەو کارانەی کە دەبێتە هۆی چارەسەر کردنی کێشەکانت.
. بەردەوامبە لە فێربوون.
. بەردەوام مەشق بکە لەگەڵ بیرۆکە نوێیەکان، و ئامادە بە بۆ بینینی شتەکان لە تێڕوانینی جیاوات.
. هەمیشە بەدوای چارەسەرە چاککراوەکاندا بگەڕێ.
. کراوە بە لەگەڵ چارەسەرە جێگرەوەکان.
. ڕاهێنان کردن بە بوونی مێشکێکی کراوە بۆ بیرۆکەکان، تەکنیکەکان و هەروەها چارەسەرەکان.
. فێربە ڕێز لە بیر و بۆچوون و تێڕوانینی کەسانی تر بگریت.
. ڕاهێنان کردنی پشکنینی وردی زانیاری، ببە بەوەی کە لە کتێبەکان یان ئینتەرنێتەوە هەڵیانبژاردووە، چاودێری کەسەکانی تر و سەرچاوەکانی تر بکە.
. فێربە بە هەڵسەنگاندنی کاردانەوەی گونجاو پێش ئەوەی هەر جوڵەیەک بکەیت بەرەو چارەسەرکردنی کێشەیەک.

. فێربە هاوکاری کەسانی تر بکەیت کاتێک دێتە سەر کێشە چارەسەر کردن.
. بەردەوام بن لە چاودێری کردنی پێوەرە بنچینەییەکانی ڕۆشنبیری لە کاتی مامەڵە کردن لەگەڵ کێشە بە هەموو جۆرەکانییەوە.

ئەو بنەمایانەی کە ئێمە لێرەدا ئاماژەی پێ دەکەین، جیهانین لە سروشتدا. پێکهاتوون لە هەبوونی ڕوونی، گەڕان بەدوای وردی و ڕاستیدا. بە کارهێنانی ئەوانەی پەیوەندیدارن بە تەنها، قوڵ بوون و فراوان بوون لە شیکردنەوەکەتدا، بیرسایی بوون، و ڕەچاوکردنی گرنگی زانیاری و هەموو بابەتەکانی تر کە تێیدا بەشدارن.

بەندی سیانزەیەم
ڕۆلی کارامەییەکانی بڕیاردان

لە ڕاستیدا دەبێت ئەمە قورسترین شت بێت کاتێک دێیتە سەر بڕیاردان، چونکە تۆ هەمیشە کۆنترۆڵ کراوی پۆلەکە نیت. بەڵام ڕێگا هەیە کە تۆ دەتوانیت یارمەتی پۆلێک بدەیت بە کۆدەنگی لەسەر بڕیارەکە. گرنگترین بەش ئەوەیە بیرتبێت کە دەنگت گرنگە و بۆچوونەکەت دەژمێردرێت. کاتێک یارمەتی ئەو پۆلە دەدەیت کە تێیدایت، مەترسە لە هەستان و ئاماژە کردن بەوەی کە پێت وایە پۆلەکە دەبێت چی بکەن. زۆریان دەژێنەوە بەوەی کە کەسێکی تر کۆنترۆڵیان بکات.

ڕێکخستنی ناکۆکی

بڕیاردان بە پۆل بە دڵنیاییەوە پرۆسەکە ئاڵۆز دەکات. بۆچوون و تێڕوانینە هەمەجۆرەکان لەوانەیە ئەگەری ململانێکە زیاتر بکات، بۆیە ئامادە ببە بۆ بارو دۆخێکی لەم شێوەیە. هەمیشە وا باشە کار بە هەندێک ناکۆکی بکەیت بە دیاریکردنی جیاوازی نێوان بارو دۆخێک کە بە تەواوی براوە بێت یان بارو دۆخێک کە بە تەواوی دۆڕاو بێت.

پلانی بەرەو پێشچوون

کاتێک تۆ وەک پۆلێک بڕیار دەدەیت، هەوڵ بدە بڕیار لەسەر وردەکارییەکان بدەیت لە پێشدا بۆ ئەوەی بتوانیت لە ناکۆکییەکانی نێوان ئەندامانی پۆلەکە دوور بکەویتەوە لە کۆبونەوەکانتاندا. ئەمە دەکرێت بۆ ئاهانگەکانی نانی ئێوارە یان سەیرکردنی شەوانەی فلیمیش بەسوود بێت. لەوانەیە هەندێک لە پلانەکان کەم بکاتەوە بەڵام دەتوانیت کارامەیی بڕیاردانی ئەو کەسانەی کە بەشدارن باشتر بکات و ئەگەری مشتومڕەکە کەم بکاتەوە.

گرتنە ئەستۆ

هەندێک کات هەیە کە دەتوانیت خۆت بەدەستەوە بدەیت و لێی بەدوور بکەویتەوە، و پاشان کاتیش هەیە کە پێویستە هەستیت و سور بیت لەسەر قسەی خۆت. ئەگەر هیچ کەسێک نەیگرتە ئەستۆ، ئەوا ببە بەو کەسەی کە دەیگرێتە ئەستۆ! گەر نا، تۆ کاتی بەنرخ بەفیڕۆ دەدەیت و هەوڵدەدەیت بڕیار لەسەر شتێک بدەیت کە دەکرا بدرایە و تۆش بەردەوام بوویتایە.

هەرگیز لە هەڵەکانتدا مەمێنەرەوە

گەورەترین کۆسپ بۆ بڕیاردانی باش ئەوەیە کە بەردەوام بیر لە هەڵەی ڕابردوو بکەیتەوە و لۆمەی خۆت بکەیت لە سەریان. ژیان کردن لەگەڵ بێتاقەتی دوای هەندێک

بڕیاردان و پەشیمانی ئازاری تواناکانت دەدات لە بینینی بڕیاردان لەسەریان بە خێرایی. بڕیارێک دەر بکە کە هەرگیز بۆ جارێکیش بێت ئاوڕ لە دواوە نەدەیتەوە بەهۆی ئەو بڕیارەی کە داوتە.

***

بەندی چواردەیەم
جێبەجێ کردنی پرسیارەکان لەسەر بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە

ئایا پرسیار دەکەیت بۆ ڕەزامەند بوونی زانین خوازییەکەت؟ باشە، هەندێک جار بەڵێ و هەندێکی جاریش نەخێر. پرسیارەکان دەتوانن زۆر گرنگ بن لە پاراستنی زانیارییە ڕاستەکە. لەجیاتی ئەوەی بە ئەگەرەوە ڕەفتار بکەیت، بۆچی پرسیاری ڕوونکەرەوە ناکەیت و بە دڵنیاییەوە بەردەوام ببیت؟ لە ڕاستیدا لە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا پرسیارەکان زۆر گرنگن کە ئایا تۆ ئەو پرسیارانە بۆ خۆت وەک ڕێگایەک بۆ ئەنجامدانی توێژینەوەیەکی ڕێنیشاندەرانە دەکەیت، یان بۆ زانیاری نوێی کەسانی تر دروستیان دەکەیت.

هەر کاتێک پرسیار دەکەیت:

. تەموومژی کێشەکانی بەردەست لادەدەیت.

. هەر سەرلێشێواوییەک لا دەدەیت کە لەوانەیە هەبێت.

. بیرکردنەوەت بە ورووژم دەکەیت.

کاتێک لە ژێر ڕۆشنایی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا سەیری بڕیارەکان دەکەیت، درک بەوە دەکەیت کە ئەوان چەندە گرنگن لە دانانی کارنامەی تۆدا. ئەو زانیارییانەی

لە وەڵامـــی پرســـیارەکانتدا وەرت گرتـــووە پەیوەنـــدی بەو بـــارو دۆخەوە هەیە کە تـــۆ تێیـــدایت و ڕۆڵێکـــی ڕەخنەیـــی دەبینیـت لە بەردەوامـــی شـــەمەندەفەری بیرکـــردنەوەت. بـــۆ ئەوەی پرسیارەکانتان بە بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەڵگە بهێننەوە، پێویستە بە شـێوەیەکی دیاریکراو چوارچێوەیان پێ ببەخشیت.

ئەمانەش ئەو خاڵانەن بۆ وەگەڕخستنی پرسیارەکانت:

. پێویستە پرسیارێک بکەیت کە زانیاریت بەرز دەکاتەوە.

. پێویســـتە پرســـیارێک بکەیـــت کە تێگەیشـــتنت لە بـــارو دۆخەکە زیاتر دەکات.

. پرسـیارەکان پێویسـتە یارمەتی دروسـتکردنی زانیـاری بەردەست بدەن بۆ بەکارهێنان.

لەم بارەیەوە، گرنگە:

<u>بـۆ خـۆ دوورخســتنەوە لە پرســیارکردنی پرســیاری یەک ڕەهەندی</u>

پرســـیارە یەک ڕەهەنـــدییەکان ئەوانەن کە داوای وەڵامـــی بەڵـێ یـان نـێ وەڵامـی دەکەن. ئەمە هـیچ کەسـێک ناکـاتە سەر بیرکردنەوەیەکی جددی.

<u>بۆ دانانی پلانی پێشینە</u>

ئەم پلاندانانە لێرەدا ئاماژە بە لایەنی داڕشتنەوەی کۆمەڵە پرســـیارەکانت دەکـــات لە پێشـــدا بـــۆ ئەوەی ئامادەبیـــت. بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەی نایاب بیرکردنەوەیەکی ئاست

بەرز لە خۆ دەگریت و تەنها کاتێک دەتوانیت بەدەستی بهێنیت کە پرسیاری بنیاتنراوت هەبێت.

ئەو زانایەی کە ئەم کارەی پرسیارکردنی جددی هێنایە کایەوە تا بیرکردنەوەیەکی بەرز بەدەست بهێنێت، پەروەردەکار بنیامین بلوم بوو. ئەو شێوازەی پرسیار کردنەی کە ئەو پێشنیاری کرد بە پۆلێنزانی بلوم ناو دەبرێت.

لە ژێر پۆلێنزانی بلومدا، کاتێک باسی زانست دەکەیت، یان تێگەیشتن و توانای شیکردنەوەی کێشەکان، پێویستە لەوە تێبگەیت کە لەم دەقەدا هەیە:

. زانست گوزارشت لەو ڕستانە دەکات کە تۆ توانای بیرهێنانەوەیانت هەیە، و ئەو بۆچوونانەش کە هەتە، هەروەها ئەو چەمکانەش کە لە بەردەستدایە.

. تێگەیشتن لەسەر ئەو توانایە دەوەستێتەوە کە پێویستە هەر زانیارییەک لێکبدەیتەوە بە شێوازی خۆت و ئەو زمانەی کە لێی تێدەگەیت.

. هاوچەسپاندن و پیادە کردنی زانینەکە توانای لێکدانەوەی ئەو زانیاریانە دەگرێتەوە، و جێبەجێ کردنیان بۆ بارو دۆخێکی تەواو نوێ.

لە کۆتایدا، پێویستە سەیری پرسیارکردن بکەیت وەک ئامرازێکی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە کە کۆتایی پێ دێت

بە دانانی تۆ لە جێگەی باشتر بۆ تێگەیشتن کە هاوشێوەی ئەوەیە کە تۆ تازە هەڵتسەنگاندووە.

ڕێنیشاندەرێکی سادە بۆ یارمەتی نەخشەسازی پرسیاری گونجاو

با پرسیارەکانت بەدوای زانیندا بگەڕێن. بۆ ئەوەی ئەو پرسیارانە دروست بکەیت کە یارمەتیت دەدات زانیاری پەیوەندیدار بەدەست بهێنیت، تۆ پێویستە دڵنیابیت لەوەی کە دەتەوێت چییە لەگەڵ ئەو زانیارییە. بۆ ئەوەی بتوانیت ئەو کارە بە شێوەیەکی کاریگەر ئەنجام بدەیت، ئەمە ئەو کارەیە کە تۆ دەیکەیت:

. دووبارە پوختەی ئەو شتانە بکە کە دەیانزانیت، بە پەیوەندی کردنیان لەگەڵ ئەو بارە دۆخەی کە هەیە.

. هەوڵ بدە ڕاستییەکان و زاراوە پەیوەندی دارەکان بە بیر بهێنیتەوە.

. بیرۆکە پەیوەندیدارەکانی کە هەتبووە بیاننوسە.

. هەر وەڵامێک کە پێشتر بە دەستت گەیشتووە بیاننوسە.

. کاتێک ئەمانەت کرد، دەتوانیت دڵنیابیتەوە لەوەی گەڕان بەدوای دۆزینەوەکەتدا تازەیەو زیادە نییە یان پارچەیەکی دووبارە نییە.

چـۆنییەتی چوارچێوەبەنـدی پرسـیارەکان بـۆ ڕاکێشـانی زانیاری:

- . ناوی ئەمە یان ئەو شتە چییە؟
- . چۆن ئەم جۆرە یان ئەو جۆرە پۆلێن دەکەیت؟
- . بـۆچی ئەمە ڕوودەدات کاتێـک تـۆ ئەم کـارە یـان ئەو کارە دەکەیت؟
- . چۆن ئەو ڕووداوە ڕوون دەکەیتەوە؟
- . کەی ئەم یان ئەو دیاردەیە دەردەکەوێت؟

ئەو پرسیارانە ساز بکە کە تێگەیشتن دەهێنن

بـــۆ ئەوەی بیرکردنەوەیەکـــی ڕەخنەیـــی بە شـــێوەیەکی کـاریگەر ئەنجـام بدەیت، پێویسـتە بتوانیـت لەو زانیارییـانە تێبگەیت کە لە دەقێکی ڕاستدا کۆت کردونەتەوە. هەروەهـا پێویسـتە بزانیـت چـۆن پێکەوە دایان بنێیـت تـا خـزمەت بە مەبەسـتەکەی خـۆت بکەیـت. بە شـێوەیەکی کـرداری ئەمە ئەو شـــتەیە کە تـــۆ بەدوایـــدا دەگەڕێیـــت لە پرســـیاری تێگەیەنەردا:

- . بـۆ ڕێکخسـتنی ئەو بیـر و بۆچـوون و ڕاسـتیانەی کە هەتە تا بەراورد بکرێن
- . بۆ وەرگێڕان و هەروەها لیکدانەوەی بیر و بۆچوون و ڕاستییەکان تا واتایان لێ دەربهێندرێت.

• بۆ ئەوەی پێناسەیەکی گونجاو بە بیرۆکە و ڕاستییەکانت بدەیت.
• بۆ دەستنیشانکردنی ئەوەی کام لە بیرۆکەکانت سەرەکین و بە شێوەیەکی گشتی لە پێشەوەیا دابنرێن.

ئێستا کە تۆ دڵنیایت لەوەی بەنیازی چی ئەنجام بدەیت، دەتوانیت بەردەوامبیت لە داڕشتنی پرسیارەکانتدا.

ئەمانە ئەو شێوازانەن کە چۆن چوارچێوەی گەڕان بەدوای پرسیاری تێگەیەنەر دادەنێیت:

• چۆن دەتوانیت ئەم بیرۆکەیە بەراورد بکەیت لەگەڵ ئەو بیرۆکەیەی تردا یان پێچەوانەی ئەو بیرۆکەیە؟
• چ ڕوونکردنەوەیەک دەدەیت بۆ ئەمە یان ئەو ڕواڵەتە؟
• بە بۆچوونی تۆ کام ڕاستیانە پشتگیری ئەم بارە دەکەن؟
• چ بەڵگەیەکت بینیوە کە پشتگیری لە بارەکە دەکەن؟

ئەو پرسیارانەی کە یارمەتی بەرنامەڕێژی زانست دەکەن

بۆچی لەسەر ئەم زەمینە پێویستت بە پرسیار هەیە بۆ یارمەتی لە بەرنامەڕێژی زانستدا؟ باشە، وەڵامەکە سادەیە-تۆ زانیاری پەیوەندیدارت هەیە و هێشتا کێشە بنچینەییەکانت چارەسەر نەکراون. ئەوەی کە ئەمە دەریدەخات ئەوەیە کە تۆ بە تەواوی زانیت چۆن ئەو زانیارییانە لە بارو دۆخەکەتدا جێبەجێ بکەیت، تەکنیکی

دروسـت. لەبەر ئەم هۆکـارە پێویسـتە پرسـیار دروسـت بکەیت کە پەیوەندی هەیە بە بەرنـامەی زانیـارییەکەوە کە لە پێشتە.

ئەمانە باشترین ڕێگان بۆ دروست کردنی زانیارییەکان کە پەیوەندی بە بەکارهێنانی زانیارییەوە هەیە:

. باشـترین نمونەکـان کامـانەن کە دەتوانیـت بـۆ مەمەڵە کردن لەگەڵ س، ص یان ج دابینی بکەیت؟

. چۆن دەریدەخەیت کە چۆن لەمە یان لەوە تێدەگەیت؟

. تـا ئەو ڕادەیەی کە تـۆ بـایەخی پێ دەدەیت، باشـترین ڕێگا بۆ ئەمە یان ئەوە چییە؟

. چـی ڕوو دەدات گەر شـتەکان بەم شـێوەیە یـان بەو شێوەیە ئەنجام بدرێت؟

پرسیارەکان بە دوای شیکردنەوەدا دەگەڕێن

لەم خاڵەدا، تۆ جەستەیەکی بەخشندەی زانیاریت هەیە کە زانیاری و بۆچوونەکانی تێدایە. هەرچۆنێک بێت زۆربەی ئەو شـتانەی کە هەتە گشـتین و تـایبەتی نـین. بـۆ ئەوەی زانیـاری یارمەتیـدەربێت لە بیرکـردنەوەی ڕەخنەگـرانەدا، پێویستە بە مـاددە باوەڕپێکراوەکـان پشـتگیری بکرێت بـۆ ئەوەی بتوانیت ماددەکان بناسیت کە پیویستت پێیانە. ئەوە گرنگە کە لە لەشی پڕ زانیاریت دەشکێنیت. لە ئەنجامدا تۆ دەبیت بە:

. دەست نیشانکردنی پاڵنەر بۆ بیرۆکەکان و هەموو شتێکی تر کە پەیوەندی دارە.
. شیکردنەوەی ئەو هۆکارانەی کە لە کۆمەڵەی زانیاریدا هەیە.
. یەکلا کردنەوەی هەر هێنانەوەی بەڵگەیەک.
. دیاری کردنی بەڵگە، ئەگەر تێیدا هەیە.
ئەمەش چۆنییەتی دروست کردنی پرسیارەکان بۆ یارمەتیدان لە شیکردنەوە:
. بە لەبەرچاوگرتنی ئەمە یان ئەو پارچە زانیارییە، چ بەڵگەیەک دەتوانیت دروست بکەیت؟
. لە کوێدا ئەمە یان ئەو پارچە زانیارییە پۆلێن دەکەیت؟
. چۆن س، ص، ج شیدەکەیتەوە؟
. ئایا دەتوانیت بەشە پەیوەندیدارەکانی هەموو بابەتەکە جیا بکەیتەوە تا ئەو ڕادەیەی ئەم یان ئەو چەمکە گرنگە؟

پرسیارەکان بەدوای هەڵسەنگاندندا دەگەڕێن

ئەوەی لیرەدا بەدوایدا دەگەڕێت ڕێگایەکە بۆ سەلماندنی بیر و بۆچوونت، کە تۆ دروستت کردون لەسەر بنەمای ئەو زانیاریانەی هەتە بەکاریان دەهێنیت بۆ بەکار خستنیان. لەم قۆناغەدا، دەتەوێت بڕیاردان لەسەر تێبینییەکانت و ئەزمونەکانت بپەڕێنیتەوە لە تەواوی پرۆسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەتدا.

بەم شـێوەیە دەتوانیـت پرسـیارەکانی هەڵسـەنگاندنەکەت دروست بکەیت:

. چۆن دەتوانیت جیاوازی ئەمە بکەیت دژی ئەوە؟

. لە کـام لەمـانەدا باشـتر شـارەزایت لەم بـارو دۆخەدا- ئەمەیان یان ئەوەیان؟

. چـۆن تێکـڕای جێبەجێکردنـی ئەمە و ئەوە دەدەیـت بەرامبەر بەمە وبەوە؟

. تـۆ چ بەهایەکـت بینـی لە دامەزرانـدنی ئەمە یـان ئەو سەرچاوەیە؟

. تـۆ پێشـنیاری چیـت دەکـرد ئەگەر کەسـێک ڕای تـۆی بپشکنیایە؟

پرسیارەکان بەدوای یارمەتیدان لە پێکهاتندا دەگەڕێن

لە بنچینەدا ئەوەی دەتەوێت ئەوەیە کە هەموو شتێک ڕێک بخەیـت و چارەسـەرێکی بێهاوتـا بـۆ ئاڵەنگـارییە دروسـت بووەکە بەدەست بخەیت. مێشکی داهێنەری تۆ تـا ئێسـتا ئاڕاسـتەیەکی گشـتی وێنـا کـردووە لە دەسـتتدا بێت دوای یەکخسـتنی هەمـوو زانیارییەکـان و شـیکردنەوەیان. هەر چۆنێـک بێـت، لەم خـاڵەدا پێویسـتە ورد بیـت لە بـارەی هۆکـاری دواتـری کارەکـان. ئەمە باشـترین ڕێگـایە بـۆ دروسـتکردنی پرسـیارەکان کە پەیوەنـدیان بە پێکهـاتەوە هەیە:

. بیرت لە چی دەکردەوە گەر هۆکارەکە ئەمە یان ئەوە بوو بێت؟

. ئایا جێگرەوەیەکی گونجاو بۆ ئەم لێکدانەوەیە دەبینیت؟

. ئایا دەتوانیت ئەگەری هیچ ڕێگایەکی دەربازکەر بدۆزیتەوە بۆ ئەم یان ئەو کۆسپە؟

***

بەندی پانزەیەم
ڕاهێنان کردنی مێشك

بیست و دوو ڕاهێنان بۆ هێشتنەوەی مێشکت لە باشترین باردا.

•

وا لە ڕاهێنانکردن بکە چێژبەخش بێت
توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە ئەوانەی بڕێکی پێویست لە ڕاهێنانی جەستەیی وەردەگرن، ڕاهێنان بە مێشکیشیان دەکەن لە هەمان کاتدا. توێژینەوە کراوە لەسەر ئەو مشکە پێگەیشتوانەی کە لە ناو چەرخەدا ڕادەکەن، هەستیان کرد بەوەی کە هاندەرەکە خانە نوێکانی مێشکی لە هیپۆکامپەکەنیاندا دووهێندە کردووە. هیپۆکامپ ناوچەیەکی مێشکە کە لە بیرگە و فێربووندا بەشدارە. ئەو مشکانەی کە بە درێژایی ڕۆژ بەبێ چەرخ دانیشتبوون، خانەی نوێیان بۆ دروست نەبوو بوو. توێژەرەکان پێیان وابوو کە شێوازی خۆویستانەی ڕاهێنان کردن پەستانی کەمترە و و سودی زیاتری هەیە بۆ مشکەکان. واتا مرۆڤ دەبێت ڕێگای چێژبەخشی وەرزش کردن بدۆزێتەوە نەک زۆر لە خۆیان بکەن کە بیانکەن. بە کردنی ئەم کارە، وا لە کەسەکان دەکات هەم زیرەکتر و هەم دڵخۆشتر بن.

ڕاهێنان کردنی مێشک

تەنها ڕاهێنانی جەستەیی نییە کە خانەی مێشکت گەشە پێ بکات. دەتوانیت ناوچە جیاوازەکانی مێشکت پەرە پێ بدەیت بە دانانی ئەو ناوچانە بۆ کار کردن. دۆزینەوەی ڕێگاکان بۆ بەکارهێنانی بەشە جیاوازەکانی مێشکت کە سادەیە دەتوانێت یارمەتی هێشتنەوەی دەمارە خانەکان و لق و پۆپەکانیان بدات لە مێشکتدا. دەمارە خانەکان و لق و پۆپەکانیان ئەو ئەندامۆچکانەن کە زانیاری وەر دەگرن و دەینێرن. هەر وەک ڕاهێنانێکی نوێی بەرز کردنەوەی قورسایی کە دەبێتە هۆی دروست کردنی ماسولکە بەکارنەهاتووەکانی جەستەت، دۆزینەوەی ڕێگای جیاواز بۆ بیرکردنەوە ڕاهێنان بە ناوچە لەوازەکانی مێشکت دەکات.

پێویستە لە ڕێگاکەت بچیتە دەرەوە بۆ ئەزموون کردنی بۆن، تام، و هەست کردنی نوێ. دەستە بەکار نەهاتووەکەت بەکار بهێنە بۆ کردنی هەندێک چالاکی، و دۆزینەوەی ڕێگای نوێ بۆ کار کردن، یان گەشت کردن بۆ شوێنە نوێییەکان. هەوڵ بدە کارێکی هونەری دروست بکەیت یان ڕۆمانێکی ئاڵەنگاریانە بخوێنیتەوە. تۆ دەتەوێت هانی خۆت بدەیت شتێک بکەیت لە دەرەوەی مێشکت.

بپرسە بۆچی

مێشکت هەتا شت بزانێت دەوروژێت. کاتێک گەورە دەبیت و پــێ دەگەیــت لەوانەیە دژی زانینخــوازی خــۆت بوەستیتەوە یان نکوڵی لێ بکەیت، بەڵام ئەمە تەندروست نییە. ڕێگە بە خۆت بدە بپرسیت بۆچی! بپرسیت بۆچی شتەکان لە جیهاندا ڕوودەدەن، یان بۆچی تۆ لەو شوێنەی ژیانتدایت. پرسیار لە کەسێک بکە کە بزانێت تۆ بۆچی ئەو پرسیارانە دەکەیت. باشترین ڕێگا بۆ ڕاهێنانی مێشکت ئەوەیە کە زانین خوازی خۆت تاقی بکەیتەوە بە پرسینی بۆچی، وە بیکەیت بە خویەک. هەوڵ بدە لە ڕۆژێکدا بە لایەنی کەمەوە دە جار بپرسیت بۆچی. مێشکت دڵخۆشتر دەبێت و سەرسامتر دەبێت بەو دەرفەت و چارەسەرانەی کە خۆیان لە ژیانی تاکە کەسی کرداری تۆدا ئاشکرا دەکەن.

پێکەنین

پێکەنین بۆ تەندروستیتان باشە چونکە ئەندرۆفینەکان لە مێشکتدا بڵاو دەکاتەوە، وە هاوکات ماددە کیمیاییە ئەرێنییەکانیش کە کاریگەرییان لەسەر سیستەمەکەمان هەیە. پێویستمان بە زانایەک نییە تا پێمان بڵێت پێکەنین هەستیکی مەزنە. پێکەنین قەلەقی و شڵەژان دەشکێنێت و یارمەتی شکاندنی بنەما کۆنەکانیش دەدات. زیاتر و پڕ بە

دڵتـر پێبکەنە، و تـۆ پـاتری مێشـکت خێراتـر بارگـاوی دەکەیت.

ئۆمێگا-٣ بخۆ

زۆرێـک لە ئێـوە دەزانـن بە خـواردنی ماسـی ئۆمێگـا-٣ بەدەست دەهێنن، بەڵام دەزانیت بۆچی بۆ مێشکت باشە، نەکە تەنهـا دڵـت؟ ئۆمێگـا-٣ یـارمەتی دڵـت دەدات پەمپـی خـوێنی زیـاتر بنێرێـت بـۆ مێشـکت، و بەم دواییـانە دەرکەوتـووە کە یـارمەتی کـارکردنی باشـتری مێشـکت دەدات بە باشـتر کردنـی کـرداری ئەو پەردانەی دەوری خانەکانی مێشکتیان داوە. ئەوانەی کە ماسی زیاتر دەخۆن کەمتـر توشـی لە دەسـتدانی هـۆش و خەمـۆکی و کەمـی سـەرنج و چەنـدین نەخۆشـی تـر دەبـن کە کاریگەرییـان لەسەر مێشـک هەیە. ترشە چەوری بنچینەیی بۆ گەشەی مێشـک لە منداڵانـدا زۆر گـرنگە و لە ئێسـتادا بـۆ هاوکێشـەکانی منـداڵ زیـاد کـراوە. ئەگەری ئەوە هەیە کە زیرەکی و باری دەرونی تۆ کاریگەری هەبێت لەسەر بڕی ئەو ترشە چەورییە بنەڕەتییانەی کە تۆ بەکاری دەهێنیت. تەنها لە ماسی وەری ناگریت، هەروەها دەتوانی ئۆمێگا-٣ لە تۆوی کەتان و گوێز هندا وەر بگریت.

بیرت بێت

کاتێک هەست بە بیرکردنی ژیانی ڕابردووت دەکەیت، کتێبێکی کۆن یان چەند ئەلبومێکی وێنەیی دەربکە و پیاسەیەک بە بیرەوەرییەکانتدا بکە. بەسەر بردنی کات لەگەڵ بیرەوەرییەکانتدا یارمەتی مێشکت دەدات بۆ ڕاهێنان کردن! با مێشکت لەسەر هەست و پەیوەندییە ئەرێنییەکانی ئەو یادەوەرییەدا ڕەنگ بداتەوە، هەروەها من گرنتی ئەوە دەکەم کە تۆ هەستێکی باشترت دەبێت دەربارەی ئەو ئاڵەنگارییانەی کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە.

دوور بە لە قەڵەوی

چەورییە تێرەکان کە لە گۆشت و بەرهەمە شیرەمەنییەکاندا دۆزراونەتەوە لە ڕاستیدا دەرکەوتووە کە دەبنە هۆی خاوکردنەوەی کردارەکانی مێشک. توێژینەوەیەک کە لە زانکۆی تۆرەنتۆ ئەنجامدراوە ئەمەیان سەلماندووە و بە بەکارهێنانی جرجەکان و پێدانی خۆرانی چل لە سەدی چەوری پێیان. تواناکانیان لە بواری بیرگە و کرداری هۆشیاری و فێربوونی یاسا و بەشی هۆشیاری لەدەستدا. کەتێکڕایان خۆراکیان لە چەورییە تێرەکان بەرز تر بوو، کێشەکانیان خراپ تر بوو. ئەمە دەکرێت بۆ مرۆڤیش ڕاست بێت، چونکە چەوری لێشاوی خوێنی پڕ ئۆکسجین بۆ مێشک کەم دەکاتەوە و

شیبونەوەی گلوکۆز خاو دەکاتەوە، کە شێوەیەکی شەکرە مێشک وەک خۆراک بەکاری دەهێنێت. لە سەدا سی کالۆری ڕۆژانەت لە چەوریییەوە پەیدا دەکرێت، بەڵام دەبێت زۆربەی ئەو کالۆرییانە لە گوێز و تۆو و ماسی و ڕۆنی زەیتونەوە بێت. دەبێت هەمیشە دوور بکەویتەوە لە جۆری چەورییە گۆڕاوەکان کە لە خواردنە ئامادە کراو وخرمەدارەکاندا هەیە وەک چپس.

مەتەڵ

دۆزینەوەی وشەکان، وێنەی پارچە پارچە کراو، بیرسا، هەرچۆنێک بێت، کاتێک کە دێتە سەر مەتەڵەکان، بەردەوامبە لە ئەنجامدانیان! ئەنجامدانی مەتەڵێک بۆ چالاک کردنی مێشکت و هێشتنەوەی لە دۆخی کارکردندا، هەروەها مەتەڵ بۆ خۆشی ئەنجام بدە. بەڵام بزانە کە تۆ وەرزش دەکەی بە مێشکت لە هەمان کاتدا.

کاریگەریی مۆزارت

نزیکەی دە ساڵ لەمەوپێش، فرانسس ڕاوچەر و هاو پیشەکانی مێژوویان دروست کرد، کە بۆیان دەرکەوت کە گوێگرتن لە مۆزارت(میوزیکە) دەتوانێت هۆکاری بیرکردنەوەی کەسێک باشتر بکات. تەنانەت مشکەکانیش دەتوانن بە خێراییەکی سەرسامکەر ڕابکەن کاتێک گوێ لە مۆزارت ڕادەگرن. لەدوای گوێگرتن لە ژاوەژاوی نا

کاریگەر یان فلیپ گلاس. ساڵی ڕابردوو، هەمان توێژەر بڵاوی کردەوە کە سۆناتای پیانۆی مۆزارت سێ جیناتی وروژاندووە، کە بەژدارن لە ئاماژە کردنی دەمارە خانە لە مێشکدا.

پێشئەوەی بڕۆیت و گوێ لە هەندێک ئاوازی مۆزارت بگریت، ئەمە بزانە هەموو کەسێک کە گوێ لە مۆزارت دەگرێت کاریگەرییە ئەرێنییەکانی نادۆزێتەوە. ئەمە لە ڕاستیدا دەربارەی ئاوازی مۆزارت نییە بە تایبەتی، ئەمە دەربارەی ئەو جۆرە ئاوازەیە کە وا لە تۆ دەکات هەست بە ئارامی زیاتر بکەیت لەو شوێنەی کە تێیدایت. ئەم جۆرە ئاوازە باشترینە بۆ تۆ.

باشترکردنی کارامەییە هەبووەکان

زانیاری دووبارە کردنەوە ئاساییە تا ئەو کاتەی کە تۆ هەوڵ بۆ فراوانکردنی زانست و زانیارییەکانت دەدەیت. تێبکۆشن بۆ زیاتر کردنی ئەم کارە! چالاکییەکانی وەک خوێندنەوە، باخەوانی، یاری کۆنکان کردن، درومان، مەتەڵی وشەکاری، و وێنەکێشان هەموویان ڕێگەیەکی گونجاون بۆ پەرەپیدانی مێشکت، بەڵام تۆ پێویستە هەوڵ بدەیت بۆ دۆزینەوەی ڕێگای نوێ بۆ ئەنجامدانی ئەم چالاکییانە. هەوڵی جۆرێکی جیاواز لە باخەوانی بدە، یان هەوڵ بدە شتێک بخوێنیتەوە کە لە چەشنی ئاسایی تۆ

نیـیە. هانـدانی مێشـکت بـۆ گەورە بـوون لە ڕاسـتیدا تەندروستییە بۆ مێشکت.

ئاگاداری خواردنەوەکانت بەبە

کحـول خانەکـانی مێشـک دەکوژێـت، لە ڕاسـتیدا ئەمە بیرۆکەیەکی کۆنە، بەڵام ڕاستییەکە لەوە ئاڵۆزترە کە تەنها بڵێیت کحول خراپە. لێکۆڵینەوەیەک کرا لەسەر ٣٥٠ پیاوی ژاپـۆنی بۆیـان دەرکەوت کە خواردنەوەکـان، کە ڕۆژانە نـزیکەی یەک بتڵیـان دەخـواردەوە، کـاری هۆشـداریان باشترکردوە، کاتێک ئەوان تەمەنیان گەورەتر بوو لەوانەی کە بە هـیچ شـێوەیەک نەیـانخواردبووەوە. بەداخەوە، هەر کات کەسێک لە بڕی مامناوەندیدا تێدەپەڕێت، بیر و کاتی کـاردانەوەی زیـاتر بەرەو کەمبـونەوە دەچێـت. هەر لەو تـوێژینەوەیەدا ئەوانەی کە چـوار بوتـڵ یـان زیاتریـان دەخواردەوە لە ڕۆژێکدا خراپترین بوون لە کۆمەڵەکەدا.

کرداره باوەکەی خواردنەوەی درێژخایەن مەترسیدارترین جـۆرە چـونکە نەک هەر لە سـەرەتادا ژمـارەیەکی زۆر لە خانەکـانی مێشـک دەکوژێـت، مێشـک دەوەسـتێنێت لە دروستکردنی خانە تازەکانیش لە ماوەی سێ ڕۆژدا دوای تەنها یەک ڕووداوی خواردنەوەی درێژخایەن. بۆ کاتێک کحول ئاسـاییە کە لە میانڕەویدا بێت و لەوانەیە تەنـانەت سوودیشـی هەبێـت بـۆ تەندروسـتیت، سـەرخۆش بـوون دەبێت قەدەغە بکرێت یان چارەسەر بکرێت.

یاری بکە
توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە ئەو کەسانەی کات دادەنێن بۆ یاری کردن بە کارت، یاری ڤیدۆیی، یاری کردنی سەر تەختە، شەڕ کردن یان هەر چالاکییەکی تر بۆ خۆشی بردنە سەر بۆ دەروون و مێشک باشە! ڕێگە بە مێشک دەدات بە بەرنامە ڕێژی بیر بکاتەوە و بەردەوام بێت لە کارکردن، بەڵام لە ژینگەیەکی بێ فشاردا.

نووستن
ئەگەر زانیاری سەرەکی ببینیت کە پێویستت بە هێشتنەوەی هەیە پاشان بنوویت دوای ئەوەی خوێندتەوە یان فێری بوویت، لە سەدا بیست بۆ سی بیرهێنانەوەی ئەو زانیاریەت زیاد دەکات. دەتوانیت زانیاریەکان لە تەنیشت شوێنی نووستنەکەت دابنێیت تا ئاسانتر وەریبگریت ئەگەر شتێک نەبێت کە بەئاگایی بتهێڵێتەوە. ئەگەر بە بیرکردنەوە بەخەبەر بمێنیتەوە، هەمووی بنووسە بۆ ئەوەی بتوانیت لە مێشکت دەری بهێنیت وە هەندێک خەوی پێویست بکەیت.

وریا بوونەوە
کاتێک تۆ وریابوونەوە دەکەیت، هێزی مێشکت زیاد دەکەیت. تۆ دەبێت فێر بیت کەی کەم ئاگا دەبیت بۆ

ئەوەی بتوانیت تیشکۆکانت ڕێک بخەیت. زۆر جار یەکێک لە دزیەکانی وریاکردنەوە تەنها لە ژێر هۆشیاری خۆتدایە. گەر پەیوەندییەکی تەلەفوونی هەبێت کە پێویستە بیکەیت، ئەوە هەموو نیوەڕۆ دەتوانیت بێزارت بکات بە بیرکردنەوە لێی، و توانای بیرکردنەوەت بە ڕوونی تێک بدەیت. لەوانەیە تۆ تەنانەت ئاگاشت لەوە نەبێت کە چی بێزارت دەکات!

پێویستە لەو کاتەدا ڕەوشتی وەستانت و پرسیار کردن لەوەی کە چی لە مێشکتدایە بەکار بخەیت. ئەوەی کە بێزارت دەکات دیاری بکە و مامەڵە لەگەڵ ئەو ئەرکەدا بکە. پەیوەندییە تەلەفونیەکە بکە یان بیخەرە سەر لیستی ئەو شتانەی کە بۆ بەیانی داهاتوو ئەنجامی دەدەیت، و پاشان ڕێگە بدە مێشکت ئاسوودە بێت و ڕێگە بدە تێبپەڕێت. ئەمە وات لی دەکات کە هەست بە ئارامی زیاتر بکەیت تا بتوانیت ڕوونتر بیربکەیتەوە.

خۆشەویستی دروست بکە

پەیوەندی بەرجەستەیی ڕێک و پێک، بە تایبەتی پەیوەندییە نزیکەکان، بە زۆری بۆ وریا بوونەوەی ژنان و بەختەوەری گرنگە. پەیوەندی کردن لەگەڵ هاوبەشەکەت لەسەر بنەمای هەفتانە دەبێتە هۆی دروست کردنی بازنەیەکی پەیووەندی بەرهەمدار، هەروەها زیادکردنی

ئاستی ئیسترۆجین. تەنانەت پیری دوادەخات و وا لە ژنان دەکات کە خوولی مانگانەی کورت خایەن تریان هەبێت. کەمبوونەوەی ئاستی ئەسترۆجین لە ئافرەتدا پەیوەندی بە کەمبوونەوەی چالاکی مێشک و خراپی یادەوەرییەوە هەیە. کاتێک ئاستی ئیسترۆجینی ژنان لە ڕێگەی چالاکییە سێکسییە بەردەوامەکانەوە زیاد دەبێت، هەموو چالاکییەکانی مێشک و بیرگەیان باشتر دەبێت.
لە توێژینەوەیەکدا، ئۆرگانیزم وەک ئەو ڕستەیە گرنگ نەبوو کە ئافرەتێک پەیوەندی سێکسیی یان پەیوەندی جەستەیی لەگەڵ کەسێکیتر هەبووبێت. پەیوەندی و بەستنەوەی سۆزداری کاریگەرترین هۆکار بوو نەک بەشی جەستەیی کردارەکە. پێویستە پەیوەندی سێکسیی گونجاو لە نێوان خۆشەویستان دروست بکرێت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ بەهێز کردنی مێشک و بڕوابەخۆ بوون.

بە خۆشەویستییەوە یاری بکە

تۆ ناتوانیت ئیشی باش ئەنجام بدەیت ئەگەر بە ڕاستی لە دڵەوە نەیکەیت. کاتێک بە هۆی فێربوون و داهێنانەوە گەشە دەکەیت، تۆ زۆر زیاتر دەستکەوتت دەبێت و سەدا سەدی دەبەخشی بەو کارەی کە دەیکەیت، ئەگەر خۆت دڵخۆش بکەیت، جیهان دڵخۆش دەکەیت. حەزەکانت بیر بێت وەک منداڵێک و چەندێک حەزت لەو کارە بوو کە

کردت، و دواتر ئەمە بهێنەرە ناو ئەوەی کە لە کارەکەتدا دەیکەیت.

سورەکانی هۆشیاری

لە ڕاستیدا هۆشیاری تۆ بە درێژایی ڕۆژ زیاد دەکات و کەم دەکات. بۆ زۆرێک لە ئێمە، وا دیارە بە بازنەیەکی نەوەت خولەکی لەگەڵ سی خولەکی هۆشیاریی نزمتردا تێبپەڕیت. تۆ پێویستە ئەم سورە بناسیت و فێربیت باری دەروونی خۆت بناسیتەوە و شوێنی بکەویت. ئەگەر بتوانیت ئەوە بکەیت، دەتوانیت سەرنج بدەیت لەسەر ئەرکە دەروونییە گرنگەکان کاتێک مێشکت بە خەبەرە. بۆ بینینێکی خەیاڵی بۆ کێشەیەک، پێچەوانەکەی بکە. کاری لەسەر بکە کاتێک خەواڵویت، کە کاتی بە ئاگابونی زیاتری مێشکت هێواش دەبێتەوە.

شتێکی نوێ فێرببە

ئەمە لەوانەیە بە ئاشکرا دیار بێت، بەڵام هەندێک کەس وا دەردەکەون لە بیری دەکەن بەهۆی تەمەنیانەوە. تۆ دەتوانیت توانای مێشکت بۆ فێربوونی شتی نوێ فراوانتر بکەیت، لە هەمان کاتدا بەهێزتری بکەیت! تۆ دەتوانیت بابەتێکی دیاریکراوت هەبێت لە کاتی بەتاڵدا، بەڵام گەر نا، هەوڵ بدە هەموو ڕۆژێک شتێکی وەک وشەی نوێ فێر ببیت. پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان هەبوونی

وشـەکاری و ژیریـدا. کاتێک وشـەی نوێت هەیە بۆ کـار کـردن لەگەڵیـدا، مێشـکت بیـر لە ڕێگـای نـوێ و جیـاوازی نێوان بیرۆکەکـان دەکـاتەوە. مێشـکت بـخەرە کـار، چـونکە یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان بۆ دووبـارە دروسـتکردنەوەی مێشکت.

بنووسە بۆ خوێندنەوە

بەهـایەکی زۆری هەیە کاتێـک تەنهـا بـۆ چـاوی خـۆت دەنوسیت، بەڵام هەوڵ بدە بیهێنیتە بەرچاوت چی دەبێت کاتێک کەسێک ڕۆژنـامەکەت لێ بسـتێنێت و بیخـوێنێتەوە. پێویستە بنوسیت بۆ هاندانی مێشکت، واتـا نووسـین وەک ئەوەی کەسـێکی تـر ئەو پەڕانە بخـوێنێتەوە. گەورەتـرین سـودی نووسـین ئەوەیە کە لە ڕاسـتیدا توانـای مێشـکت فـراوان دەکـات. دەبێـت هەمیشـە ڕێگـایەک بـدۆزیتەوە بـۆ نوسـین یـان خوێنـدنەوە، تـا بتوانیـت ڕاهێنـان بە مێشـکت بکەیت.

ئەرۆماتێراپی

ئایا بیرت دێت چۆنییە کە لیمۆیەک یان پرتاقاڵیک بەدەست بهێنی کاتێک ماندوو بوو بیت؟ ئەگەر تاقیتـان نەکردبێتەوە، مـن هانتـان دەدەم کە هەوڵـی کەمێـک بۆنسـازی بـدەن بە دانــانی چەنــد دڵۆپێــک لە ڕۆنــی بنچینەیــی وەک لیمــۆ، پرتەقـاڵ، ناعنـا، یـان سـەروو بـۆ سـەر تـۆپێکی لـۆکە و

بـۆنەکەی هەڵبمـژن. بە دڵنیـاییەوە واتـان لـێ دەکـات کە هەست بە هۆشیاری زیاتر بکەیت.

مادده بیهۆشکەرەکان

ماددەی باش و خراپ هەیە بۆ بەرز کردنەوەی مێشکت. کافـــایین یەکـــێکە لە مـــاددە باوەکـــان کە لە لایەن خوێنـــدکارانەوە بەکـــار دەهێنـــدرێت بـــۆ ئەوەی بە بەخەبەریـیەوە بمێنـنەوە و هۆشـیارتر بـن. کافـاین ئەو خـوێنبەرانەی کە دەچـن بۆ مێشـکت سنورداریان دەکـات، بۆیە ڕوون نییە کاریگەرییە درێژخایەنەکان چی لە مێشـک دەکەن. لەجیـاتی قـاوە، هەنـدێک گۆتـۆ یـان چـای گینکتـۆ بیلۆبـا تـاقی بـکەرەوە کاتێک پێویسـتت بە یـارمەتی بـوو. هەردووکیان پیشان دراون بۆ زیادکردنی ڕۆیشتنی خوێن بۆ مێشکت و باشتر کردنی وریاییەکانت.

متمانەی مێشک

ئەگەر دەتەوێـت هێـزی مێشـکت دروسـت بکەیـت، ئەوا پێویســتت بە کەســانی تــری دەوروبەرت دەبێــت کە سروشت بەخش و هاندەرن بۆ تۆ. لە بوارە جیاوازەکەنی بـواری خوێندنتـدا گۆڤـار بخـوێنەوە و پەیوەنـدی لەگەڵ خەڵک و شـوێن و ئەو شـتانەدا بکەن کە دەرفەتـی نوێتـان پـێ دەبەخشـێت. بەکاریـان بهێـنە لە یارمەتیـدانی بـۆ دۆزینەوەی چارەسەرەکانت بۆ کێشەکانت.

لەبیرت بێت گرنگ نییە تەمەنت چەندە یان پیشەکەت چییە، مێشکت پێویستە هەموو کات ئاڵەنگاری بکات بۆ ئەوەی لە لوتکەدا نمایش بکات. ئەگەر تۆ دێڕە شیعرەکانی شکسپیر لەبەر دەکەیت، یاری شەترەنج دەکەیت، یان کارامەیی نوێ فێر ببیت، پێویستە مێشکت سەرقاڵ بکەیت ئەگەر ناتەوێت ژەنگاوی و پیر ببێت.

دەرەنجام (پاکتاو):

مێشکت ئەو کۆمپیوتەوە نایابەیە کە ژیان و لەشت بەڕێوە دەبات، بەشداری لە هەموو ئەو شتانە دەکات کە تۆ بە ئەنجامیان دەگەیەنیت. دیاری دەکات کە تۆ کێیت، چی دەکەیت، وە چەند بە باشی دەیکەیت، لەبەر ئەمە پێویستە مێشکت بهێڵیتەوە لە باشترین باردا، تاکو بتوانیت باشترین بڕیارەکان بدەیت لەسەر ژیانت و بیرساییانە بیر بکەیتەوە. بیرکردنەوەی بیرسایی واتای ئەوە نییە کە تۆ هەست و سۆزت نییە، بەڵکو واتا کە تۆ دەتوانیت بگەیتە دەرەنجامیک کە بەندە لەسەر بیرکردنەوەی عەقلانی لە بری هەست و سۆز.

بیرت بێت مێشکت تاکە و ئاڵۆزترە لە هەر کۆمپیوتەرێکی دەرەوەی ئێرە. ئەندامێکی ناوازەیە، لەوانەیە یەکێک بێت لە ناوازەترین ئەندامانی هەموو لەشمان، پێویستە گرنگی پێ بدەیت و بیپارێزیت لە لەدەستدان و پشت لێ کردن. لەبەر ئەوە دڵنیا بەرەوە لە مەشق کردن بە مێشکت لە ڕێگەی ئەو بنەمایانەی لەم پەرتوکەدا پێشکەش کراون، و دەست پێکردن بە بیرساییانە بیر کردنەوە. لە سەرەتادا گران دەبێت، بەڵام دەتوانیت ئەنجامی بدەیت گەر پێوەی بەستریێیتەوە.

سوپاس بۆ خوێندنەوەکەت و
بەختێکی باش لەگەڵ چاککردنی هێزی مێشکت!

پێرست

بەندی سیانزەیەم

بەندی چواردەیەم

بەندی پانزەیەم

گرنگ نییە کە تەمەنت چەندە، ڕاهێنانی مێشکی کاریگەری ئەرێنی دەبێت لەسەر مێشکت، هەروەها لە بەرامبەریشدا کاریگەری ئەرێنی دەبێت لەسەر ژیانت. لەگەڵ ئەوەشدا مێشکت پێویستی بەوە هەیە بنچینەییانە تەندروست بێت تا بتوانێت بە پرۆسەی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانەدا تێبپەڕێت کە بناغەیە بۆ چارەسەری زۆرێک کێشەی بنەڕەتی. ئەو بیرکردنەوە ڕەخنەگرانەیەی کە ڕوون دەکرێتەوە لەم پەرتوکەدا دەورە دراوە بە بنەما ژیرییەکان، بیرکردنەوەی بیرسایی (لۆژیکی)، هەروەها باشترین توانای بڕیاردان. هەموو ئەمانە داوای بیری هۆشیارانە دەکەن لە مێشکێک کە لە باشترین بار و شێوەدایە.

کەواتە با باسی بکەین کە چۆن دەتوانیت ڕاهێنان بە مێشکت بکەیت و ببیتە بیرمەندێکی ژیر، هەروەها چاککردنەوەی توانای بڕیاردانت.



3500 IQD

ناوەندی سارا
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

